



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Crema de verdures de temporada **05**  
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata **06**  
Peix fresc de llotja amb enciam i olives  
Fruita fresca - Pa integral

Arròs de peix **07**  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Fruita fresca - Pa blanc

Crema de cigrons amb crostons **01**  
Lluç a la llimona amb ceba brassejada  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coca de recapte **02**  
Medalló de salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro  
Fruita fresca - Pa integral

**12**  
*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

Arròs amb salsa de tomàquet **13**  
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca - Pa blanc

Cigrons amb patates **14**  
Vedella a la jardinera  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio **15**  
Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca - Pa blanc

*MENÚ CARNESTOLTES* **09**  
Espirals amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa amb amanida variada  
Pa blanc i logurt natural amb toppings

Espirals amb tomàquet **19**  
Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca - Pa blanc

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**  
Caldereta de rap i calamars amb patates  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Sopa de peix amb fideus **21**  
Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca - Pa blanc

Trinxat de col amb patates **22**  
Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
logurt natural Ametller - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb verdures **23**  
Truita de formatge amb enciam i olives  
Fruita fresca - Pa blanc

Arròs a l'hortelana **26**  
Bacallà amb salsa de tomàquet  
Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó **27**  
Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal  
logurt natural Ametller - Pa blanc

Llenties amb verdures **28**  
Truita de tonyina amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca - Pa integral

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **29**  
Lluç al forn amb enciam i olives  
Fruita fresca - Pa blanc



# CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES



Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)