



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

614,2Kcal - Prot:37,7g - Lip:22,7g - HC:63,1g AGS:6,3g - Sucres:23,6g - Sal:2,2g

Coliflor Ametller amb patata **06**

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

661,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,9g - HC:83,8g AGS:3,4g - Sucres:21,3g - Sal:3,6g

Arròs de peix **07**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

652,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,7g - HC:82,9g AGS:5,7g - Sucres:16,2g - Sal:1,9g

Crema de cigrons amb crostons **01**

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

707,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,7g - HC:87,8g AGS:3,2g - Sucres:22,7g - Sal:3,6g

Coca de recapte **02**

Medalló de salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

661,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:33,5g - HC:62,8g AGS:15,1g - Sucres:17,9g - Sal:2,7g

Llenties amb verdures **08**

Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures

Fruita fresca - Pa integral

622,6Kcal - Prot:35,2g - Lip:25,1g - HC:59,0g AGS:5,5g - Sucres:21,7g - Sal:2,4g

MENÚ CARNESTOLTES **09**

Espirals amb salsa de tomàquet

Llibrets de pernil i formatge amb amanida variada

Pa blanc i logurt natural amb toppings

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

650,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,9g - HC:85,8g AGS:4,2g - Sucres:20,3g - Sal:2,2g

Cigrons amb patates **14**

Vedella a la jardinera

Fruita fresca Ametller - Pa integral

767,0Kcal - Prot:36,0g - Lip:37,4g - HC:65,5g AGS:12,9g - Sucres:21,3g - Sal:1,6g

Macarrons integrals a la carbonara **15**

Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

665,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,5g - HC:79,2g AGS:7,6g - Sucres:19,1g - Sal:3,2g

Crema de xampinyons **16**

Salsitxes d'au amb moniato al forn

logurt natural Ametller - Pa integral

601,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:17,5g - HC:74,5g AGS:4,1g - Sucres:17,1g - Sal:3,3g

Espirals amb tomàquet **19**

Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

731,7Kcal - Prot:41,0g - Lip:25,9g - HC:81,6g AGS:6,7g - Sucres:22,2g - Sal:1,9g

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**

Caldereta de rap i calamars amb patates

Fruita fresca Ametller - Pa integral

815,7Kcal - Prot:35,1g - Lip:45,1g - HC:62,6g AGS:11,7g - Sucres:17,7g - Sal:2,5g

Sopa de peix amb fideus **21**

Cinta de llom amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

540,0Kcal - Prot:40,0g - Lip:9,6g - HC:65,2g AGS:1,9g - Sucres:16,6g - Sal:1,5g

Trinxat de col amb patates **22**

Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

692,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:26,2g - HC:84,5g AGS:6,3g - Sucres:16,8g - Sal:2,8g

Mongetes blanques saltejades amb verdures **23**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

640,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:9,9g - HC:102,4g AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

Arròs a l'hortelana **26**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa integral

668,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:32,1g - HC:64,9g AGS:1,1g - Sucres:23,3g - Sal:1,4g

Crema de carbassó **27**

Espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal

logurt natural Ametller - Pa blanc

726,2Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,4g - HC:80,9g AGS:9,6g - Sucres:22,0g - Sal:2,8g

Llenties amb verdures **28**

Truita de tonyina amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

663,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,8g - HC:65,1g AGS:9,4g - Sucres:17,9g - Sal:2,1g

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **29**

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

784,1Kcal - Prot:41,2g - Lip:28,2g - HC:88,0g AGS:6,1g - Sucres:17,9g - Sal:2,5g



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

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com