



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Heura®



Llenties amb bajoques **04**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

628,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:25,0g - HC:74,5g AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:3,6g

*DIA DE LA NATURA* **05**

Crema de porro i poma amb crumble de formatge

Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)

Pa integral i logurt natural amb mel

Sopa d'au amb fideus **06**

Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Fruita fresca - Pa blanc

589,4Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,4g - HC:70,1g AGS:5,2g - Sucres:23,2g - Sal:2,1g

Risotto de carbassa **07**

Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn

Fruita fresca Ametller - Pa integral

576,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,1g - HC:74,1g AGS:3,8g - Sucres:21,5g - Sal:1,5g

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **01**

Pollastre al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **08**

Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

648,9Kcal - Prot:21,3g - Lip:21,9g - HC:69,8g AGS:7,0g - Sucres:18,7g - Sal:2,4g

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **11**

Saltsitxes a la planxa amb ceba

Fruita fresca - Pa integral

664,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:30,6g - HC:66,9g AGS:5,0g - Sucres:26,2g - Sal:3,8g

Mongetes tendres amb patata **12**

Nuggets d'Heura amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

808,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:42,5g - HC:70,7g AGS:11,5g - Sucres:18,1g - Sal:2,5g

Arròs tres delícies **13**

Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga

Fruita fresca - Pa integral

621,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:26,0g - HC:74,5g AGS:5,0g - Sucres:20,8g - Sal:1,5g

Macarrons amb integrals amb salsa de bolets **14**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

683,3Kcal - Prot:17,6g - Lip:22,0g - HC:95,9g AGS:3,0g - Sucres:19,0g - Sal:2,2g

Crema de mongeta blanca **15**

Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

831,4Kcal - Prot:36,6g - Lip:25,0g - HC:104,6g AGS:5,6g - Sucres:18,4g - Sal:2,4g

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) **18**

Paella mixta

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

770,0Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,5g - HC:93,6g AGS:5,4g - Sucres:22,2g - Sal:4,2g

Crema dos llegums **19**

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

613,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,6g - HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:17,2g - Sal:1,9g

Sopa de peix amb arròs **20**

Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera al forn

Fruita fresca - Pa blanc

553,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g - HC:69,2g AGS:2,5g - Sucres:23,3g - Sal:2,2g

Bròquil Ametller amb patata al vapor **21**

Botifarra a la planxa amb mongetes saltejades amb all i julivert

Fruita fresca - Pa integral

864,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:55,5g - HC:60,4g AGS:12,1g - Sucres:20,1g - Sal:4,9g

*MENÚ* **22**

*ESPECIAL PASQUA*

**25***VACANCES***26***SETMANA***27****28***SANTA***29**



# CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA

GLUP GLUP!



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)