



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Heura®



Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **01**
 Pollastre Halal al forn amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Llenties amb bajoques **04**
 Lluç al forn amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca - Pa blanc

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 juliana amb fideus **06**
 Pernilets de pollastre al forn Halal amb xampinyons saltejats amb all i julivert
 Fruita fresca - Pa blanc

Risotto de carbassa **07**
 Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **08**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet
 Fruita fresca - Pa blanc

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **11**
 Truita francesa amb xampinyons al forn
 Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata **12**
 Nuggets d'Heura amb enciam i olives
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i pèsols **13**
 Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga
 Fruita fresca - Pa integral

Macarrons amb integrals amb salsa de bolets **14**
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca **15**
 Contracuixa de pollastre Halal al forn amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca - Pa integral

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) **18**
 Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema dos llegums **19**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca - Pa integral

Sopa de peix amb arròs **20**
 Bacallà al forn amb patata panadera al forn
 Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor **21**
 Remenat d'ou amb mongetes saltejades amb all i julivert
 Fruita fresca - Pa integral

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



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



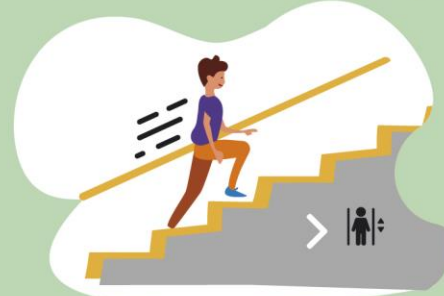
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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