



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Heura®



Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 01

Remenat d'ou amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espinacs saltejats 04

Llenties amb bajoques i cous cous

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

Pèsols saltejats amb xampinyons

Fruita fresca - Pa blanc

Risotto de carbassa 07

Trita francesa 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

Trita 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

Crema de cigrons 13

Arròs amb pastanaga i pèsols

Fruita fresca - Pa integral

Macarrons amb integrals amb salsa de bolets 14

Trita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca 15

Hamburguesa vegetal a la planxa 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

Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Sopa minestrone amb arròs 20

Llenties amb verduretes

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 22ESPECIAL PASQUA

25

VACANCES

26

SETMANA

27

28

SANTA

29



CreA 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