



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Sopa de verdures amb cigrons

02

Mongeta verda amb patates

03

Arròs amb pastanaga i carbassó

04

Pèsols saltejats amb patates

05

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Pit de pollastre Halal al forn amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

logurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

08

Paella de verdures

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

09

Llenties amb verduretes

10

Espirals integrals napolitana

11

Bròquil Ametller saltejat amb patata

12

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

Pollastre Halal arrebossat amb patates panadera

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Verat al forn amb enciam i olives

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

15

Tallarines al pesto

Verdures en tempura

16

Mongetes blanques amb patates

17

Sopa juliana amb galets

18

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Mandonguilles d'Heùra amb salsa de tomàquet

Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Lluç a la planxa amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

logurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

22

Arròs amb tomàquet

DINAR SANTJORDI

23

Crema de cigrons amb crostons

24

Mongetes verdes amb patata

25

Coca de recapte

26

Truita de formatge amb enciam i olives

Sopa de verdures amb lletres

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

Contracuixa de pollastre Halal al forn amb enciam i tomàquet

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

Fruita fresca - Pa integral

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

29

Crema de verdures de temporada

Coliflor Ametller amb patata

30

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Heùra®

Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

- EST. 1830 -

AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



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



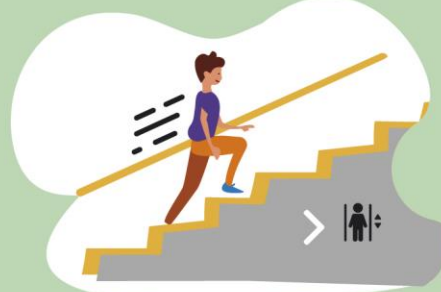
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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
--------	-------



www.hostesa.com