



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Sopa de verdures amb cigrons

02

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Mongeta verda amb patates

03

Truita de formatge amb amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

logurt natural Ametller - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i carbassó

04

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

Pèsols saltejats amb patates

05

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

08

Paella de verdures

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

09

Lluç arrebossat amb patates panadera

Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb verdurettes

10

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Espirals integrals napolitana

11

Verat al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller saltejat amb patata

12

Remenat d'ou amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa integral

15

Tallarines al pesto

Mandonguilles d'Heùra amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Verdures en tempura

16

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

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes blanques amb patates

17

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Sopa juliana amb galets

18

Bacallà amb samfaina i patates fregides

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Lluç a la planxa amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

22

Arròs amb tomàquet

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

DINAR SANTJORDI

23

Sopa de verdures amb lletres

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Pa blanc i Pa de pessic

Crema de cigrons amb crostons

24

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

Fruita fresca - Pa integral

Mongetes verdes amb patata

25

Llenties amb arròs

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coca de recapte

26

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

Fruita fresca - Pa integral

29

Crema de verdures de temporada

Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller amb patata

30

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

Heùra®

- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



CreEa 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



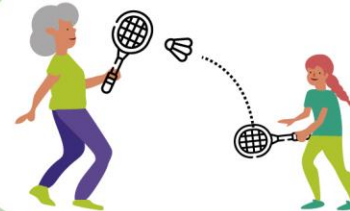
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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	>
llegums	>
	verdura
	verdura
	o
	pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	>
peix	>
llegums	>
carn	>
	ou
	ou
	peix
	peix
	carn
	ou
	ou
	peix

POSTRES

fruita	o
	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com