



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 patata i pernil salat

05

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

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

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

logurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

08

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

09

Llenties amb verdurettes

10

Espirals integrals napolitana

11

Bròquil Ametller saltejat amb patata

12

Paella de verdures

Pollastre al forn amb patates panadera

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Verat al forn amb enciam i olives

Estofat de gall dindi

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines aglio-olio (all i pebre vermell)

15

Minestra saltejada

16

Mongetes blanques amb patates

17

Sopa d'au amb galets (sense ou)

18

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Mandonguilles d'Heüra amb salsa de tomàquet

Arròs amb pollastre i bolets

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Filet de gall dindi en salsa amb 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

Arròs amb tomàquet

22

DINAR SANTJORDI

23

Crema de cigrons amb crostons

24

Mongetes verdes amb patata

25

Panini de verdures (sense formatge)

26

Bacallà al forn amb enciam i olives

Sopa d'au amb lletres

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Salmó a la planxa amb tomàquet i blat de moro

Fruita fresca - Pa integral

Cinta de llom a la planxa amb patates xips

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Pa blanc i logurt natural

Crema de verdures de temporada

29

Coliflor Ametller amb patata

30

Magra de porc a la planxa amb salsa de tomàquet

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Heüra®

- EST. 1830 -

AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



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