

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**FESTIU**
**01**

Sopa de verdures amb cigrons

**02**

Mongeta verda amb patates

**03**

Arròs tres delícies

**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

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

Iogurt natural Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

659,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g - HC:93,5g AGS:6,8g - Sucres:30,0g - Sal:1,7g

680,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:26,2g - HC:67,7g AGS:5,4g - Sucres:17,0g - Sal:2,4g

575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g AGS:6,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

589,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:12,8g - HC:72,5g AGS:3,6g - Sucres:27,9g - Sal:2,1g

Paella de verdures

**08**

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

**09**

Llenties amb verdurettes

**10**

Espirals integrals napolitana

**11**

Bròquil Ametller saltejat amb patata

**12**

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

Pollastre arrebossat amb patates panadera

Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga

Verat al forn amb enciam i olives

Estofat de gall dindi

Iogurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

687,1Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,5g - HC:87,8g AGS:3,4g - Sucres:19,1g - Sal:2,7g

612,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,4g - HC:60,5g AGS:5,2g - Sucres:20,1g - Sal:2,0g

622,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:85,8g AGS:4,5g - Sucres:18,5g - Sal:1,9g

593,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:16,3g - HC:80,1g AGS:3,7g - Sucres:21,0g - Sal:2,5g

611,4Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,3g - Sucres:20,1g - Sal:1,9g

Tallarines al pesto

**15**

Verdures en tempura

**16**

Mongetes blanques amb patates

**17**

Sopa d'au amb galets

**18**

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

**19**

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pit de gall dindi en salsa de formatge amb amb tomàquet i olives

Fruita fresca - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Iogurt natural Ametller - Pa integral

Fruita fresca - Pa blanc

673,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:16,6g - HC:88,0g AGS:3,3g - Sucres:16,3g - Sal:1,8g

587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,4g - HC:94,2g AGS:2,8g - Sucres:28,0g - Sal:2,1g

641,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,9g - HC:73,8g AGS:8,0g - Sucres:18,9g - Sal:2,0g

598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g - HC:49,6g AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:2,2g

677,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:31,5g - HC:65,6g AGS:8,5g - Sucres:25,4g - Sal:4,5g

Arròs amb tomàquet

**22**
**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 d'au amb lletres

Lluç a la llimona amb ceba brassejada

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

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

Fruita fresca - Pa integral

Botifarra amb patates xips

Fruita fresca - Pa integral

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

696,5Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,1g - HC:82,8g AGS:3,3g - Sucres:16,5g - Sal:3,0g

Pa blanc i Pa de pessic

707,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,7g - HC:87,8g AGS:3,2g - Sucres:22,7g - Sal:3,6g

532,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g - HC:58,3g AGS:4,1g - Sucres:19,3g - Sal:1,6g

661,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:33,5g - HC:62,8g AGS:15,1g - Sucres:17,9g - Sal:2,7g

Crema de verdures de temporada

**29**

Coliflor Ametller amb patata

**30**

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Magra de porc amb salsa de tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Fruita fresca - Pa integral

614,2Kcal - Prot:37,7g - Lip:22,7g - HC:63,1g AGS:6,3g - Sucres:23,6g - Sal:2,2g

661,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,9g - HC:83,8g AGS:3,4g - Sucres:21,3g - Sal:3,6g

**Heura**


- 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
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](http://www.hostesa.com)