

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02

Llenties amb carbassa
09

Truita de patata i ceba amb rodets de tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

 534,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,9g -
HC:70,4g AGS:2,7g - Sucres:16,8g -
Sal:2,5g

Vichyssoise amb crostons
16

Llacets amb carn picada i formatge

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

 680,8Kcal - Prot:33,1g - Lip:21,3g -
HC:86,2g AGS:5,1g - Sucres:16,8g -
Sal:2,1g

Paella de verdures
23

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa integral

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

Tallarines al pesto
30

Mandonguilles d'Heura amb salsa de tomàquet

Fruita fresca - Pa blanc

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

03
Heura
Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)
10

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

 729,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,4g -
HC:115,7g AGS:3,8g - Sucres:18,1g -
Sal:1,4g

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)
17

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

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

FESTIU
24

04
FESTIU
11
Mongeta verda amb patates
18

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

logurt natural Ametller - Pa blanc

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

Llenties amb verdures
25

Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

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

05
Macarrons integrals amb tomàquet
12

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

 599,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,0g -
HC:81,3g AGS:2,5g - Sucres:17,4g -
Sal:2,4g

Arròs tres delícies
19

Peix fresc de llotja amb patates, tomàquet i ceba

Fruita fresca - Pa integral

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

Espirals integrals napolitana
26

Verat al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

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

Crema de carbassó amb ceba cruixent
06


Mandonguilles a la jardinera

Fruita fresca - Pa integral

 679,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:32,1g -
HC:65,7g AGS:1,1g - Sucres:20,1g -
Sal:1,3g

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat
20

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

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

Bròquil Ametller saltejat amb patata
27

Estofat de gall dindi

Fruita fresca Ametller - Pa integral

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




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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com