



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

**FESTIU**

<p><b>01</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>02</b></p> <p>Pèsols saltejats amb patata i pernil salat</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g AGS:2,2g - Sucres:19,8g - Sal:1,3g</p>	<p><b>03</b></p> <p>Mongeta verda amb patates</p> <p>Pit de pollastre al forn amb poma</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>611,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:23,0g - HC:59,5g AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g</p>	<p><b>04</b></p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g</p>	<p><b>05</b></p> <p>Sopa de verdures amb cigrons</p> <p>Llom arrebossat</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g</p>
<p><b>08</b></p> <p>Bròquil saltejat amb patata</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g AGS:2,7g - Sucres:19,0g - Sal:0,9g</p>	<p><b>09</b></p> <p>Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)</p> <p>Pernilets de pollastre a les herbes provençals</p> <p>Patates panadera</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g</p>	<p><b>10</b></p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g</p>	<p><b>11</b></p> <p>Espirals napolitana</p> <p>Verat al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g</p>	<p><b>12</b></p> <p>Paella de verdures</p> <p>Hummus amb natxos i crudités</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>576,5Kcal - Prot:36,9g - Lip:21,1g - HC:54,8g AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g</p>
<p><b>15</b></p> <p>Tallarines al pesto</p> <p>Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4g</p>	<p><b>16</b></p> <p>Verdures en tempura</p> <p>Arròs al forn (amb magra i botifarra)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g</p>	<p><b>17</b></p> <p>Mongetes blanques amb patates</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4g</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa d'au amb galets</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Patates fregides</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g AGS:4,2g - Sucres:22,5g - Sal:1,9g</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema Saint Germain (Pèsols i porro)</p> <p>Pit de gall dindi en salsa de formatge</p> <p>Amanida de tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2g</p>
<p><b>22</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g - HC:87,5g AGS:6,6g - Sucres:15,4g - Sal:2,2g</p>	<p><b>23</b></p> <p><b><u>DINAR SANT JORDI</u></b></p> <p>Sopa d'au amb lletres</p> <p>Botifarra amb patates xips</p> <p>Pa blanc/integral i Pa de pessic</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de cigrons amb crostons</p> <p>Lluç a la llimona</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,6g</p>	<p><b>25</b></p> <p>Mongetes verdes amb patata</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g</p>	<p><b>26</b></p> <p>Pizza de verdures i formatge</p> <p>Medalló de salmó a la planxa</p> <p>Tomàquet i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g</p>
<p><b>29</b></p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Filet de gall dindi en salsa</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arròs de peix</p> <p>Maires a l'andalusa</p> <p>Pisto de verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g - HC:66,6g AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g</p>			

Heura®



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada n° CAT001125



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

**MENÚ:****OVOLACTOVEGETARIANA****ESCOLA JONCADELLA****ABRIL 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU****01**

Pèsols saltejats amb patates

**02****03**

Arròs amb carbassa i carbassó

**04**

Sopa de verdures amb cigrons

**05**

Truita de carbassó

Remenat d'ou

Hummus de cigrons i crudités de pastanaga

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i pastanaga

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Bròquil saltejat amb patates

**08**

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

**09****10**

Espirals napolitana

**11**

Paella de verdures

**12**

Truita francesa casolana

Mongetes blanques saltejades amb ceba

Remenat d'ou

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Hummus amb natxos i crudités de pastanaga i cogombre

Enciam i tomàquet

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto  
Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet**15**

Verdura en tempura

**16****17**

Sopa de verdures amb galets

**18**

Crema Saint Germain

**19**

Enciam i olives

Arròs a la milanesa veggio

Truita francesa casolana

Pèsols saltejats amb ceba

Cigrons saltejats amb verdures

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

**22**DINAR SANTJORDI**23****24**

Mongetes tendres amb patates al vapor

**25**

Pizza de verdures i formatge

**26**

Truita francesa amb formatge

Sopa de verdures amb lletres

Cous cous amb verdures

Remenat de xampinyons

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Enciam i olives

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

**29**

Paella de verdures

**30****Heüra®**

Ous durs amb salsa de tomàquet

Mongetes blanques amb verdures

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001125





# CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

**AENOR**  
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



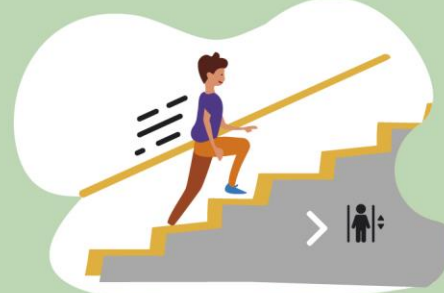
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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
--------	-------

Entitats col·laboradores:



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

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

Espinacs saltejats amb patates i pernil salat

Tall rodó de vedella a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**02**

Mongetes tendres amb patates al vapor

Pollastre rostit amb poma

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**03**

Arròs amb carbassa i carbassó

Gall Sant Pere rostit amb patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**04**

Sopa de verdures amb cigrons

Cinta de llom a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

**05**

Bròquil saltejat amb patates

Filet de lluç a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**08**

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**09**

Llenties amb verduretes

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

**10**

Espirals napolitana

Verat a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**11**

Arròs saltejat amb xampinyons

Hummus amb natxos i crudités de pastanaga i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**12**

Tallarines aglio-olio

Filet de lluç a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

**15**

Arròs blanc amb oli d'oliva

Arròs amb pollastre i bolets

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**16**

Mongetes blanques amb patates

Tall rodó de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**17**

Sopa d'au amb galets

Bacallà al forn amb samfaina

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**18**

Crema de porros

Filet de gall dindi amb salsa

Tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**19**

Arròs amb salsa de tomàquet

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**22**
**DINAR SANT JORDI**

Sopa d'au amb lletres

Cinta de llom a la planxa amb patates xips

Pa blanc/integral i logurt natural

**23**

Crema de cigrons amb crostons

Lluç al forn amb salsa de llimona

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**24**

Mongetes tendres amb patates al vapor

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**25**

Panini de verdures (sense formatge)

Salmó a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**26**

Crema de carbassa

Filet de gall dindi amb salsa

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**29**

Arròs de peix

Maires a l'andalusa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada (no préssec, nectarina, albercoc, prunes, paraguaià, maduixes, mores, cireres, nespres)

**30**

 Revisat per Laia Torrelles,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada n° CAT001125





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

**MENÚ:****SENSE LACTOSA****ESCOLA JONCADELLA****ABRIL 2024****DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****FESTIU****01**

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat

**02**

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**03**

Mongetes tendres amb patates al vapor

Pollastre rostit amb poma

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**04**

Arròs amb carbassa i carbassó

Gall Sant Pere rostit amb patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**05**

Sopa de verdures amb cigrons

Llom arrebossat

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt de soja

**08**

Bròquil saltejat amb patates

Truita de tonyina

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**09**

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**10****10**

Llenties amb verdures

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

**11**

Espirals napolitana

Verat a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**12**

Paella de verdures

Hummus amb natxos i crudités de pastanaga i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**15**

Tallarines aglio-olio

Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

**16**

Minestra de verdures saltejades

Arròs amb pollastre i bolets

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**17****17**

Mongetes blanques amb patates

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**18**

Sopa d'au amb galets

Bacallà al forn amb samfaina

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**19**

Crema Saint Germain

Filet de gall dindi amb salsa

Tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**22**

Arròs amb salsa de tomàquet

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**23****DINAR SANT JORDI**

Sopa d'au amb lletres

Cinta de llom a la planxa amb patates xips

Pa blanc/integral i logurt de soja

**24****24**

Crema de cigrons amb crostons

Lluç al forn amb salsa de llimona

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**25**

Mongetes tendres amb patates al vapor

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**26**

Panini de verdures (sense formatge)

Salmó a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**29**

Crema de verdures de temporada

Filet de gall dindi amb salsa

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**30**

Arròs de peix

Maires a l'andalusa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**Heüra®**

Consum de Proximitat



Revisat per Laia Torrelles,  
Diplomada en Nutrició i dietètica.  
Col·legiada nº CAT001125





# 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**



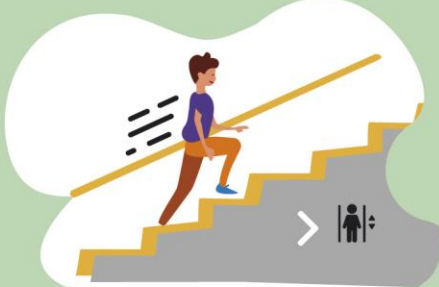
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



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