



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pèsols amb patates **01**

Lluç a la romana amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g

Lenties ECO amb verdures Ametller **04**

Trita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g

DIA DE LA NATURA **05**

Crema de porro i poma amb crumble de formatge

Fajitas de verdures i vedella

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller amb mel

754,9Kcal - Prot:33,8g - Lip:26,5g - HC:91,8g

Sopa d'au amb fideus ECO **06**

Pollastre groc al forn amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

705,9Kcal - Prot:43,0g - Lip:24,8g - HC:75,0g

Paella de verdures **07**

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

681,7Kcal - Prot:37,4g - Lip:23,4g - HC:77,9g

Tallarines napolitana **08**

Salmó al forn amb saltejat de xampinyons, ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

646,5Kcal - Prot:28,6g - Lip:20,2g - HC:82,9g

Sopa d'au amb pistons **11**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g

Cigrans amb xoricet **12**

Trita de patata i carbassó amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

784,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:36,3g - HC:83,3g

Mongetes verdes amb patata **13**

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

758,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:33,4g - HC:79,5g

Crema de lenties ECO **14**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

638,6Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,9g - HC:63,8g

Arròs amb tomàquet **15**

Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

627,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:12,3g - HC:101,4g

Crema de verdures de temporada Ametller **18**

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g

Bròquil fresc amb patata **19**

Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

621,2Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,7g - HC:73,4g

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **20**

Trita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

613,1Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,0g - HC:54,8g

Patates al forn amb all i oli **21**

Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

628,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,5g - HC:60,9g

MENÚ ESPECIAL **22**PASQUA

Cigrans amb espinacs

Croquetes de bacallà amb tomàquet provençal

Pa blanc/integral i Pa de pessic i ou de xocolata

814,2Kcal - Prot:23,0g - Lip:27,3g - HC:112,9g

25

VACANCES

26

SETMANA

27**28**

SANTA

29



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