



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Llenties ECO (sense gluten) amb
verdures Ametller **04**
Trita de patata i ceba amb enciam i
olives
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

DIA DE LA NATURA **05**
Crema de porro i poma amb crumble de
formatge
Fajitas (sense gluten) de verdures i
vedella
Pa sense gluten i logurt natural Ametller
amb mel

Sopa d'au amb fideus (sense gluten) **06**
Pollastre groc al forn amb patates xips
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **07**
Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Pèsols amb patates **01**
Lluç a la romana (sense gluten) amb
enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Tallarines (sense gluten) napolitana **08**
Salmó al forn amb saltejat de
xampinyons, ceba i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons (sense gluten) **11**
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **12**
Trita de patata i carbassó amb enciam
i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **13**
Salsitxes de porc (sense gluten) a la
planxa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de llenties ECO (sense gluten) **14**
Contraçuixa de pollastre groc al forn
amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Arròs amb tomàquet **15**
Lluç amb salsa de llimona (sense
gluten) i xips de moniato
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada **18**
Ametller
Paella mixta
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **19**
Contraçuixa de gall dindi a la planxa
amb carbassó rostit
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Espirals (sense gluten) gratinats amb
tomàquet i formatge **20**
Trita francesa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **21**
Botifarra (sense gluten) a la planxa amb
enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

MENÚ ESPECIAL **22**
PASQUA
Cigrons amb espinacs
Croquetes (sense gluten) amb tomàquet
al forn
Pa sense gluten i Pa de pessic sense
gluten

25

VACANCES

26

SETMANA

27

28

SANTA

29



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



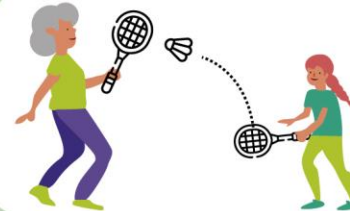
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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