



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Lenties ECO amb verdures Ametller **04**
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Sopa d'au amb fideus ECO **06**
 Pollastre groc al forn amb patates xips
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **07**
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols amb patates **01**
 Lluç a la romana amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines napolitana **08**
 Salmó al forn amb saltejat de xampinyons, ceba i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons **11**
 Gall dindi amb tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb xoricet **12**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **13**
 Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de lenties ECO **14**
 Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Arròs amb tomàquet **15**
 Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **18**
 Paella de pollastre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **19**
 Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **20**
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **21**
 Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ ESPECIAL PASQUA **22**
 Cigrons amb espinacs
 Croquetes casolanes amb tomàquet provençal
 Pa blanc/integral i Pa de pessic i ou de xocolata

25

VACANCES

26

SETMANA

27

28

SANTA

29



CreA 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