

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

Pèsols saltejats amb ceba

**02**

Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO

**03**

Filet de gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

**04**

Llacets amb tonyina i formatge

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates

**05**

Truita amb formatge amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures

**08**

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller

**09**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli

**10**

Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet

**11**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Mongeta verda amb patata

**12**

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

**15**

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra de verdures saltejada

**16**

Fideuà de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes blanques amb patates

**17**

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets

**18**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

**19**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet

**22**

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Sopa d'au amb estrelles

Croquetes d'espínacs amb xips de moniato

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Mongetes verdes amb patata

**24**

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons estofats amb verdures

**25**

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de llenties ECO

**26**

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures

**29**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta

**30**

Mandonguilles de vedella amb xampinyons i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



# 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)