

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**


**Paella mixta 05**  
 Tritada francesa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 686,6Kcal - Prot:41,9g - Lip:22,4g -  
 HC:73,4g

**Sopa d'au amb pasta 06**  
 Mandonguilles amb xampinyons i xips de moniato  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 688,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:32,7g -  
 HC:78,1g

**Lenties ECO amb verdures Ametller 07**  
 Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 590,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:11,8g -  
 HC:93,5g

**Mongetes verdes amb patata 01**  
 Salmó en salsa napolitana enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
 561,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:23,7g -  
 HC:52,8g

**Crema de lleties ECO 02**  
 Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 672,0Kcal - Prot:44,0g - Lip:20,6g -  
 HC:68,7g

**12**  
**DIA DE LLIURE**  
**DISPOSICIÓ**

**Arròs amb salsa de tomàquet 13**  
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g -  
 HC:74,7g

**Minestra bullida 14**  
 Tritada de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g -  
 HC:84,5g

**Macarrons a la carbonara 15**  
 Gall dindi en salsa amb xampinyons  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
 644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g -  
 HC:72,1g

**Taco de verdures Ametller 16**  
 Bacallà al forn amb all i julivert amb patates dau  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 512,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:18,6g -  
 HC:62,8g

**Lenties ECO amb verdures Ametller 19**  
 Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g -  
 HC:78,2g

**Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 20**  
 Tritada de patata i tonyina amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 656,9Kcal - Prot:17,0g - Lip:19,1g -  
 HC:101,7g

**Sopa d'au amb estrelles 21**  
 Pizza de pernil i formatge  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 671,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,5g -  
 HC:104,9g

**Trinxat de col Ametller amb patates 22**  
 Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
 615,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:26,3g -  
 HC:50,4g

**Crema de verdures natural Ametller 23**  
 Caldereta de rap i calamars amb patates  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 568,7Kcal - Prot:32,8g - Lip:10,2g -  
 HC:82,4g

**Verdura tricolor 26**  
 Mandonguilles amb salsa de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 630,2Kcal - Prot:40,0g - Lip:17,8g -  
 HC:70,9g

**Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat 27**  
 Cigrans saltejats amb ceba i bacó  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 597,7Kcal - Prot:22,5g - Lip:10,5g -  
 HC:95,1g

**Espaguetis al pesto 28**  
 Tritada amb formatge amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 671,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:26,0g -  
 HC:79,5g

**Arròs tres delícies 29**  
 Estofat de pollastre amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
 680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g -  
 HC:72,2g



# CreA 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



Entitats col·laboradores:



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