

DILLUNS

 Mongetes verdes amb patata **03**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

 Amanida variada amb pernil dolç
(enciam, tomàquet, blat de moro,
pastanaga i pernil dolç) **10**

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 587,7Kcal - Prot:14,7g - Lip:13,9g -
HC:97,5g

 Llenties ECO amb verdures Ametller **17**

 Truita de patata i ceba amb rodes de
tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 687,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,9g -
HC:81,3g

24
DIMARTS

 Cigrons amb xoricot **04**

 Truita 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

 Bròquil fresc amb patata **11**

 Contracuixa 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

 Amanida d'arròs (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **18**

Lluç a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 595,5Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,7g -
HC:80,7g

25
DIMECRES

 Amanida de pasta (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **05**

 Lluç amb salsa de llimona i carbassó al
forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 561,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:11,8g -
HC:82,3g

 Llenties ECO amb verdures Ametller **12**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

 Crema tèbia de carbassó natural amb
ceba cruixent **19**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g -
HC:88,7g

26

DIJOUS

 Pèsols saltejats amb patata **06**

 Contracuixa de pollastre groc al forn
amb enciam i tomàquet

 Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

 633,0Kcal - Prot:41,6g - Lip:24,2g -
HC:55,3g

 Patates al forn amb all i oli **13**

 Botifarra a la planxa amb enciam i
tomàquet

 Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

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

 Mongetes verdes amb patata **20**

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g -
HC:49,9g

27
DIVENDRES
JORNADA HAWAIANA **07**

 Poke d'arròs amb tomàquets cherry,
pastanaga, enciam, blat de moro i
formatge

 Costelles de porc amb salsa de soja i
sèsam amb patates fregides deluxe

 Pa blanc/integral i Pinya natural
836,0Kcal - Prot:29,6g - Lip:35,4g - HC:96,5g

 Espirals integrals gratinats amb
tomàquet i formatge **14**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -
HC:70,5g

DINAR ESPECIAL **21**
FI DE CURS

Tallarines amb tomàquet gratinats

 Pollastre arrebossat amb patates
fregides

 Pa blanc/integral i Calippo
822,9Kcal - Prot:28,6g - Lip:30,4g - HC:104,5g

28




CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



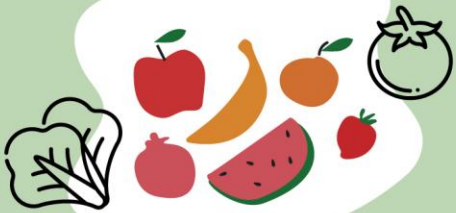
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



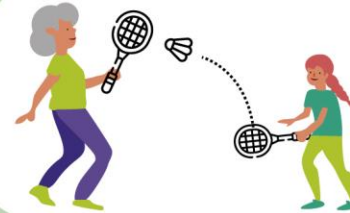
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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