

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

FESTIU
01

Crema freda de carbassó i porro
Ametller

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

647,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:14,9g - HC:75,5g

02

Patates al forn amb all i oli

Maires a l'andalus amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

685,2Kcal - Prot:24,8g - Lip:37,0g - HC:61,0g

03
Minestra bullida 06

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

602,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:23,5g - HC:67,4g

Arròs amb salsa de tomàquet 07

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) 08

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

657,8Kcal - Prot:44,5g - Lip:23,9g - HC:61,4g

Macarrons a la carbonara 09

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g

Taco de verdures Ametller 10

Gall dindi amb salsa de formatge i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

635,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:28,3g - HC:69,4g

Llentíes ECO amb verdures Ametller 13

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) 14

Truita 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

Crema tèbia de verdures natural Ametller 15

Pizza de pernil i formatge

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

671,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,5g - HC:104,9g

Mongeta verda amb patata 16

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

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

17
20
FESTIU
Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat 21

Cigrons 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 22

Truita amb formatge amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

671,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:26,0g - HC:79,5g

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc i blat de moro 23

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

Pèsols amb patates 24

Lluç a la romana amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g

Amanida de llentíes ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller 27

Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

580,6Kcal - Prot:37,4g - Lip:24,7g - HC:47,9g

Crema de carbassa natural Ametller 28

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

530,2Kcal - Prot:13,7g - Lip:18,7g - HC:70,6g

Sopa d'au amb fideus ECO 29

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

609,9Kcal - Prot:40,3g - Lip:24,2g - HC:56,1g

Paella de verdures 30

Salmó al forn amb saltejat de xampinyons, ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g

DINAR SETMANA DE LES
EMOTICONES 31

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge

Aletes de pollastre rostides i nuggets de pollastre amb patates fregides

Pa blanc/integral i Gelat





CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTÈCOL 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	>
llegums	>
	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	>
peix	>
llegums	>
carn	>
	ou verdura ou peix

POSTRES



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com