

DILLUNS

Risotto de bolets **02**
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
707,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,7g - HC:83,4g

Arròs tres delícies **09**
Magra a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g

Paella de verdures **16**
Contraçuixa de gall dindi amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
663,6Kcal - Prot:40,2g - Lip:23,7g - HC:67,0g

- EST. 1830 -
**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**

30**DIMARTS**

Llenties ECO amb verdures Ametller **03**
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

Pèsols saltejats amb pernil salat **10**
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
572,9Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,4g - HC:82,0g

Llenties ECO amb verduretes Ametller **17**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
632,3Kcal - Prot:21,1g - Lip:20,3g - HC:87,6g

31**DIMECRES**

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **04**
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g

Sopa d'au amb fideus ECO **11**
Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
546,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,0g - HC:75,6g

Patates al forn amb all i oli **18**
Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
698,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,2g - HC:72,1g

25**BONES
FESTES****DIJOUS**

JORNADA AMERICANA **05**
Mac and cheese
Hamburguesa completa (pa, formatge, enciam i tomàquet)
Pa blanc/integral i Mini donut ensucrat
867,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:46,3g - HC:88,4g

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **12**
Llacets amb carn picada i formatge
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g

Espirals amb tomàquet **19**
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
678,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:27,0g - HC:74,5g

26**DIVENDRES**

FESTIU **06**

Bròquil fresc amb patates **13**
Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g

MENÚ ESPECIAL NADAL **20**
Sopa de galets i pilota
Pollastre rostit amb prunes i pinyons amb patates palla
Pa blanc/integral i Postres nadalzenques
823,1Kcal - Prot:42,3g - Lip:33,3g - HC:85,1g

27

Graduada en Nutrición Humana y Dietética
Nuria Segura López
N.º de Colegiada: CAT02988436



CreA 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