

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02


Llenties ECO amb verdures Ametller **09**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **16**
 Llenties amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **23**
 Croquetes d'espínacs amb patates xips
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties amb minestra **30**
 Cous cous amb pastanaga i carbassó
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

03


Crema de mongeta blanca **10**
 Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb ceba **17**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

FESTIU

04


FESTIU

Xampinyons saltejats **18**
 Cigrons amb ceba i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **25**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

05

Macarrons napolitana **12**
 Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons **19**
 Mongetes blanques saltejades amb verdures
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Espirals amb tomàquet **26**
 Cigrons amb carbassó
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

06


Mongetes verdes amb patata **13**
 Truita de formatge amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patates **20**
 Truita de verdures amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata **27**
 Remenat d'ou amb pastanaga baby saltejada
 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