

**DILLUNS**PASTA **03**

PEIX BLAU + VERDURA

LÀCTIC

ALTRES CEREALS **10**

LLEGUM + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA **17**

VEDELLA + PASTA

LÀCTIC

**24****DIMARTS**VERDURA **04**

AU + PATATA

LÀCTIC

PASTA **11**

PEIX BLANC + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA **18**

AU + PATATA

LÀCTIC

**25****DIMECRES**VERDURA **05**

LLEGUM + ALTRES CEREALS

LÀCTIC

VERDURA **12**

AU + PATATA

LÀCTIC

ALTRES CEREALS **19**

OU + VERDURA

LÀCTIC

**26****DIJOUS**VERDURA **06**

OU + PATATA

FRUITA

VERDURA **13**

OU + ALTRES CEREALS

FRUITA

ARRÒS **20**

PEIX BLAU + VERDURA

LÀCTIC

**27****DIVENDRES**VERDURA **07**

PEIX BLANC + ARRÒS

LÀCTIC

VERDURA **14**

VEDELLA + PATATA

LÀCTIC

VERDURA **21**

OU + PATATA

FRUITA

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