

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

Mongetes verdes amb patata **03**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb xoricet **04**

Truita de patata i carbassó amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Pèsols saltejats amb patata **06**

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

JORNADA HAWAIANA **07**

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

Costelles de porc al forn amb patates fregides deluxe

Pa blanc/integral i Pinya natural

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

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **11**

Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **12**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **13**

Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **17**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

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

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **20**

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL FI DE CURS **21**

Tallarines amb tomàquet gratinats

Pollastre arrebossat amb patates fregides

Pa blanc/integral i Calippo


**24**

**26**

**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

fruita	lacti
--------	-------



www.hostesa.com