

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

 Mongetes verdes amb patata **03**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

 Cigrons amb verdures **04**

Truita de patata i carbassó amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

 Amanida de pasta sense gluten (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **05**

Lluç amb salsa de llimona (sense gluten) i carbassó al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

 Pèsols saltejats amb patata **06**

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten 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 sense gluten i Pinya natural

 Amanida variada amb pernil dolç sense gluten **10**

Paella mixta

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

 Bròquil fresc amb patata **11**

Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

 Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **12**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

 Patates amb all i oli **13**

Botifarra (sense gluten) a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

 Espirals (sense gluten) gratinats amb tomàquet i formatge **14**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

 Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **17**

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

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

 Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **18**

Lluç a l'andalusa (sense gluten) amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

 Crema tèbia de carbassó natural **19**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense gluten)

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

 Mongetes verdes amb patata **20**

Mandonguilles (sense gluten) a la jardinera

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL **21**
EL DE CURS

Tallarines sense gluten amb tomàquet gratinats

Pollastre arrebossat (sense gluten) amb patates fregides

Pa sense gluten 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