

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02


Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **09**

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

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

16

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

23

Paella de verdures

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

30

Minestra de verdures saltejada

Fideuà (sense gluten) de marisc

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

03


Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **10**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i cogombre

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

17

Pèsols saltejats amb pernil salat

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

24
FESTIU
04


11

FESTIU

18

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba)

Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

25

Patates amb all i oli

Salsitxes de porc (sense gluten) a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

05

Macarrons (sense gluten) napolitana **12**

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

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

19

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons sense gluten

Llacets (sense gluten) amb carn picada i formatge (sense gluten)

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

26

Espirals (sense gluten) amb tomàquet

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

06


Mongetes verdes amb patata **13**

Mandonguilles (sense gluten) a la jardineria

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

20

Bròquil fresc amb patates

Pollastre groc arrebossat (sense gluten) amb enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

27

Mongeta verda amb patata

Estofat de gall dindi

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller





CrEa 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