



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



Paella mixta **05**  
 Truita francesa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta **06**  
 Mandonguilles (sense lactosa) amb xampinyons i xips de moniato  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lenties ECO amb verdures Ametller **07**  
 Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **01**  
 Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de lenties ECO **02**  
 Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**12**  
**DIA DE LLIURE**  
**DISPOSICIÓ**

Arròs amb salsa de tomàquet **13**  
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **14**  
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara (llet sense lactosa) **15**  
 Gall dindi en salsa amb xampinyons  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

**MENÚ CARNESTOLTES** **09**  
 Espirals ECO amb tomàquet  
 Llibrets de pernil dolç i formatge sense lactosa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt de soja de xocolata

Lenties ECO amb verdures Ametller **19**  
 Hamburguesa (sense lactosa) a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **20**  
 Truita de patata i tonyina amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb estrelles **21**  
 Panini de tonyina i formatge sense lactosa  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Trinxat de col Ametller amb patates **22**  
 Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de verdures natural Ametller **23**  
 Caldereta de rap i calamars amb patates  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Verdura tricolor **26**  
 Mandonguilles (sense lactosa) amb salsa de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat (sense lactosa) **27**  
 Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense lactosa)  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis al pesto (sense làctics) **28**  
 Truita francesa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **29**  
 Estofat de pollastre amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt de soja



# CreA 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)