

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Paella mixta (sense pèsols ni mongeta verda) **05**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta **06**

Mandonguilles (sense soja) amb xampinyons i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs amb patates **07**

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil amb patata **01**

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de carbassó natural **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

Bròquil saltejat amb pastanaga **14**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara (sense soja) **15**

Gall dindi en salsa amb xampinyons

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Col amb patata **16**

Bacallà al forn amb all i julivert amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **19**

Hamburguesa (sense soja) 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 (sense formatge)

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 natural Ametller

Crema d'espinacs natural Ametller **23**

Caldereta de rap i calamars amb patates (sense pèsols ni mongeta verda)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patata i pastanaga **26**

Mandonguilles (sense soja) amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller **27**

Gall de Sant Pere al forn amb patata al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis al pesto (sense soja) **28**

Truita amb formatge (sense soja) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb pastanaga i blat de moro **29**

Estofat de pollastre (sense pèsols ni mongeta verda) amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



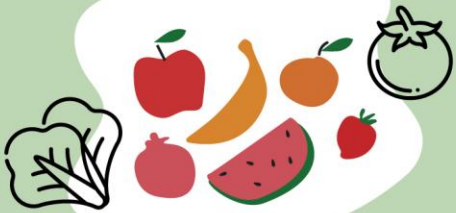
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



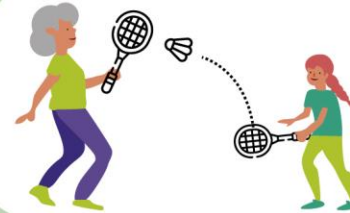
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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