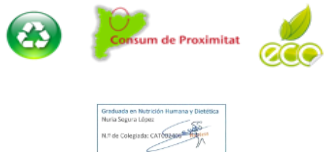


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Bròquil saltejat amb pastanaga **06**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **07**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

FESTIU

Amanida de patata, tomàquet, ceba i pebrot **08**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema freda de carbassó i porro Ametller **02**

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli (sense soja) **03**

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **13**

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) **14**

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa i carbassó natural Ametller **15**

Panini de tonyina (sense formatge)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara (sense soja) **09**

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Col amb patata **10**

Gall dindi a la planxa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Col amb patates **16**

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

Crema de pastanaga natural Ametller **21**

Gall de Sant Pere al forn amb patata al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis al pesto (sense soja) **22**

Truita amb formatge (sense soja) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc i blat de moro **23**

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

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Coliflor amb patates **24**

Lluç a la romana amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata, pastanaga, blat de moro i olives **27**

Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **28**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **29**

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures (sense pèsols ni mongeta verda) **30**

Salmó al forn amb saltejat de xampinyons, ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**DINAR SETMANA DE LES
EMOTICONES** **31**

Espirals amb salsa de tomàquet i formatge (sense soja)

Aletes de pollastre rostides i nuggets de pollastre casolans amb patates fregides

Pa blanc/integral i Gelat sense soja





CreEa 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

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

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com