

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina **01**

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs saltejats amb patata **02**

Truita amb pernil dolç (sense soja) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets **03**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de porro **04**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet **07**

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **08**

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil amb patata **09**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines al pesto (sense soja) **10**

Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de carbassó natural **11**

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella mixta (sense pèsols ni mongeta verda) **14**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta **15**

Mandonguilles (sense soja) amb xampinyons i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs amb patates **16**

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema freda de carbassó i porro Ametller **17**

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli (sense soja) **18**

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil saltejat amb pastanaga **21**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **22**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs saltejats amb patata **23**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara (sense soja) **24**

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Col amb patata **25**

Gall dindi a la planxa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **28**

Hamburguesa (sense soja) a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **29**

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL
CASTANYADA **30**

Crema de carbassa amb crostons

Rostit de vedella amb salsa de ceps i xips de moniato

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller



DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

31



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