



DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

Crema freda de carbassó i porro
Ametller

Espaguetis ECO amb salsa de
tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

02

Patates amb all i oli

03

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida

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

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet,
pebrot, olives i ou dur)

08

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons a la carbonara

09

Bacallà al forn amb all i julivert amb
enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Taco de verdures Ametller

10

Gall dindi amb salsa de formatge i
patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller

13

Hamburguesa 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 tèbia de verdures natural
Ametller

15

Pizza de pernil i formatge

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata

16

Pollastre groc rostit a les fines herbes
amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

17

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

20

FESTIU

Crema de pastanaga natural Ametller
amb formatge ratllat

21

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis al pesto

22

Truita amb formatge 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 amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Pèsols amb patates

24

Lluç a la romana amb enciam i
tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de llenties ECO amb pebrot
vermell, cogombre i pastanaga Ametller

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

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

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

Pa blanc/integral i Gelat





CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



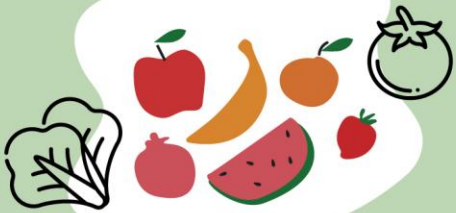
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



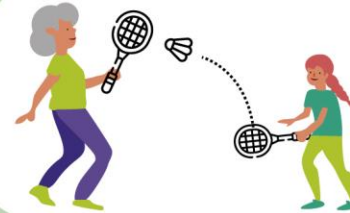
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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

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

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com