

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Pèsols saltejats amb pernil salat

02

 Pollastre groc arrebossat (sense ou)
amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO (sense ou)

03

 Filet de gall de Sant Pere rostit amb
patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Crema de temporada (moniato,
carbassa i porro)

04

 Llacets (sense ou) amb carn picada i
formatge (sense ou)

 Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Bròquil fresc amb patates

05

 Gall dindi al forn amb enciam i
pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures

08

 Pernilets de pollastre groc a les herbes
provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller

09

Lluç al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli (sense ou)

10

 Salsitxes de porc (sense ou) a la planxa
amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals (sense ou) amb tomàquet

11

Salmó al forn amb enciam i olives

 Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Mongeta verda amb patata

12

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

15

 Gall dindi a la planxa amb enciam i
tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra de verdures saltejada

16

Fideuà (sense ou) de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes blanques amb patates

17

 Pollastre a la planxa amb enciam i blat
de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets (sense ou)

18

Bacallà amb samfaina i patates fregides

 Pa blanc/integral i logurt natural
Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet

22

 Cinta de llom a la planxa amb enciam i
olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR SANT JORDI
23

Sopa de pasta (sense ou)

 Llibrets de pernil dolç i formatge sense
ou amb xips de moniato

 Pa blanc/integral i Pa de pessic sense
ou

Mongetes verdes amb patata

24

 Contracuixa de pollastre groc al forn
amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons estofats amb verdures

25

 Salmó en salsa napolitana amb enciam
i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de llenties ECO

26

 Gall dindi a la planxa amb ceba
brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella mixta

29

 Llom a la planxa amb enciam i
tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta (sense ou)

30

 Mandonguilles (sense ou) amb
xampinyons i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



CrEa 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	>
llegums	>
	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	>
peix	>
llegums	>
carn	>
	ou verdura ou peix

POSTRES

fruita	>
	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com