

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**


Paella mixta **05**  
Llom a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta (sense ou) **06**  
Mandonguilles (sense ou) amb xampinyons i xips de moniato  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lenties ECO amb verdures Ametller **07**  
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **01**  
Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Crema de lenties ECO **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

Minestra bullida **14**  
Cinta de llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons (sense ou) a la carbonara (sense ou) **15**  
Gall dindi en salsa amb xampinyons  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

MENÚ CARNESTOLTES **09**  
Espirals (sense ou) amb tomàquet  
Llibrets de pernil dolç i formatge sense ou amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Copa de xocolata i nata

Lenties ECO amb verdures Ametller **19**  
Hamburguesa (sense ou) 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**  
Contraçuixa de gall dindi amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb estrelles (sense ou) **21**  
Panini de tonyina i formatge sense ou  
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 de verdures natural Ametller **23**  
Caldereta de rap i calamars amb patates  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Verdura tricolor **26**  
Mandonguilles (sense ou) amb salsa de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat (sense ou) **27**  
Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense ou)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espaguetis (sense ou) al pesto (sense ou) **28**  
Costella de porc a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **29**  
Estofat de pollastre 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!



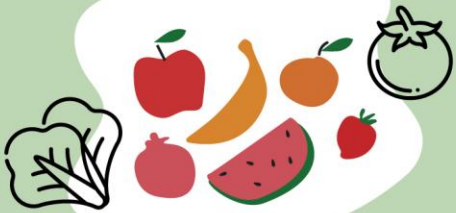
INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



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



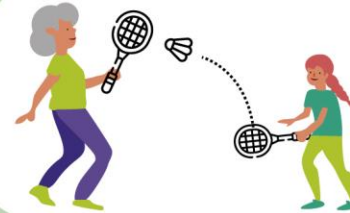
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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](http://www.hostesa.com)