

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

 Mongetes verdes amb patata **03**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Cigrons amb verdures **04**

Magra de porc a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Amanida de pasta sense ou (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **05**

Lluç amb salsa de llimona i carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Pèsols saltejats amb patata **06**

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**JORNADA HAWAIANA** **07**

Poke d'arròs amb tomàquets cherry, pastanaga, enciam, blat de moro i formatge sense ou

Costelles de porc al forn amb patates fregides deluxe

Pa blanc/integral i Pinya natural

 Amanida variada amb pernil dolç sense ou **10**

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Bròquil fresc amb patata **11**

Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Llenties ECO amb verdures Ametller **12**

Salmó al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Patates amb all i oli (sense ou) **13**

Botifarra (sense ou) a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

 Espirals (sense ou) gratinats amb tomàquet i formatge (sense ou) **14**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Llenties ECO amb verdures Ametller **17**

Bacallà al forn amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **18**

Lluç a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Crema tèbia de carbassó natural amb ceba cruixent **19**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense ou)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Mongetes verdes amb patata **20**

Mandonguilles (sense ou) a la jardineria

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**DINAR ESPECIAL** **21**  
**EL DE CURS**

Tallarines sense ou amb tomàquet gratinats (formatge sense ou)

Pollastre arrebossat (sense ou) amb patates fregides

Pa blanc/integral i Calippo


**24**

**26**

**28**



# 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	>
llegums	>
	verdura
	verdura
	pasta/arròs

### SEGONS PLATS

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

### POSTRES

fruita	>
	lacti

Entitats col·laboradores:



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