



## DILLUNS



## DIMARTS



## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

Crema freda de carbassó i porro Ametller **02**

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli **03**

Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives

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 francesa 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

**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**

Hamburguesa amb formatge 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**

Hamburguesa a la planxa amb 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





# CreEa 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**



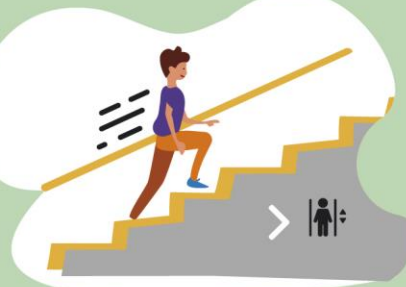
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



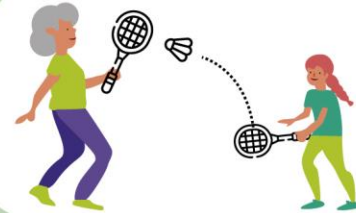
**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



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