

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Pèsols saltejats amb pernil salat

02

Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO

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 amb tonyina

Pa blanc/integral i logurt de soja

Bròquil fresc amb patates

05

Trita francesa 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

Trita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i julivert

10

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet

11

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

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 de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes blanques amb patates

17

Trita francesa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets

18

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Remenat d'ou amb patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet

22

Trita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR SANTJORDI
23

Sopa d'au amb estrelles

Llom arrebossat casolà amb xips de moniato

Pa blanc/integral i Pa de pessic sense llet

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

Trita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta

30

Cinta de llom a la planxa amb xampinyons al forn i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca 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