

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Paella mixta **05**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pasta **06**
 Cinta de llom a la planxa amb xampinyons al forn i xips de moniato
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties 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 de soja

Crema de llenties 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**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i julivert **08**
 Lluc a la planxa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ CARNESTOLTES **09**
 Espirals ECO amb tomàquet
 Pollastre arrebossat casolà amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt de soja de xocolata

Macarrons amb verdures **15**
 Gall dindi en salsa amb xampinyons
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Taco de verdures Ametller **16**
 Bacallà al forn amb all i julivert amb patates dau
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **19**
 Llom 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**
 Truita de patata i tonyina amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb estrelles **21**
 Panini de tonyina (sense formatge)
 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 de soja

Crema de verdures natural Ametller **23**
 Caldereta de rap i calamars amb patates
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Verdura tricolor **26**
 Llom amb salsa de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Espaguetis al pesto (sense làctics) **28**
 Truita francesa 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 de soja



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



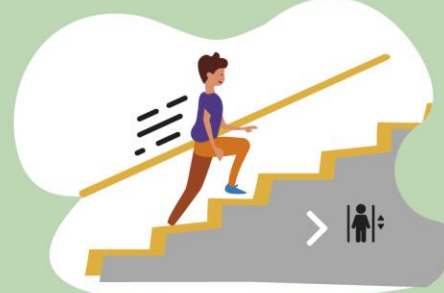
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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
pasta/arròs	verdura
legums	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
legums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com