

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

 Mongetes verdes amb patata **03**

Gall dindi amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Amanida variada amb ou dur (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Llenties ECO amb verdures Ametller **17**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller


**24**

 Cigrons amb verdures **04**

Truita de patata i carbassó amb enciam i olives

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

 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

**25**

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

Lluç amb salsa de llimona i carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Llenties ECO amb verdures Ametller **12**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense llet)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller


**26**

 Pèsols saltejats amb patata **06**

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logut de soja

 Patates amb all i julivert **13**

Llom a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logut de soja

 Mongetes verdes amb patata **20**

Cinta de llom al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**27**
JORNADA HAWAIANA **07**

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

Costelles de porc al forn amb patates fregides deluxe

Pa blanc/integral i Pinya natural

 Espirals integrals amb tomàquet **14**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL  
EL DE CURS **21**

Tallarines amb tomàquet

Pollastre arrebossat casolà amb patates fregides

Pa blanc/integral i Postres sense llet

**28**



# 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)