



DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

Crema freda de carbassó i porro
AmetllerEspaguetis ECO amb salsa de
tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt de soja

03

Patates amb all i julivert

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

06

Minestra bullida

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

07

Arròs amb salsa de tomàquet

Pollastre groc a la planxa amb enciam i
blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

08

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet,
pebrot, olives i ou dur)Cinta de llom a la planxa amb
xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

09

Macarrons amb verdures

Bacallà al forn amb all i julivert amb
enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

10

Taco de verdures Ametller

Gall dindi a la planxa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

13

Llenties ECO amb verdures Ametller

Llom a la planxa amb enciam i blat de
moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

14

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons)Trita de patata i tonyina amb enciam i
olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

15

Crema tèbia de verdures natural
Ametller

Panini de tonyina (sense formatge)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

16

Mongeta verda amb patata

Pollastre groc rostit a les fines herbes
amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt de soja

17

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

20

FESTIU

Crema de pastanaga natural Ametller

Cigrons saltejats amb ceba i bacó
(sense llet)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

22

Espaguetis al pesto (sense làctics)

Trita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

23

Amanida d'arròs amb enciam,
pastanaga i blat de moro

Estofat de pollastre amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

24

Pèsols amb patates

Lluç a la romana amb enciam i
tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

27

Amanida de llenties ECO amb pebrot
vermell, cogombre i pastanaga AmetllerPollastre groc al forn amb enciam i
tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

28

Crema de carbassa natural Ametller

Trita de patata i ceba amb enciam i
olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

29

Sopa d'au amb fideus ECO

Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

30

Paella de verdures

Salmó al forn amb saltejat de
xampinyons, ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31

DINAR SETMANA DE LES
EMOTICONES

Espirals amb salsa de tomàquet

Aletes de pollastre rostides i nuggets de
pollastre casolans amb patates fregides

Pa blanc/integral i Gelat sense llet





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



fruita

lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com