

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**

Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat

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 gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

26



Pèsols saltejats amb patata **06**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli **13**

Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Mongetes verdes amb patata **20**

Mandonguilles de vedella a la jardineria

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

27

JORNADA HAWAIANA **07**

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

Hamburguesa vegetal a la planxa amb patates fregides deluxe
Pa blanc/integral i Pinya natural

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **14**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL
EL DE CURS **21**

Tallarines amb tomàquet gratinats

Pollastre arrebossat casolà amb patates fregides

Pa blanc/integral i Calippo

28





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



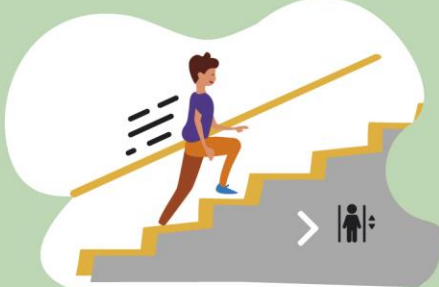
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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
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