



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



*Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT001125*

Amanida variada amb formatge fresc **01**

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Mongetes blanques amb patates **02**

Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Sopa d'au amb galets **03**

Bacallà al forn amb samfaina
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Pèsols saltejats amb patates **04**

Gall dindi amb salsa de formatges
Tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Arròs amb salsa de tomàquet **07**

Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Cigrons bullits **08**

Lluç al forn amb salsa de llimona
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**

Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**

Croquetes de carn d'olla
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural

Pizza de verdures i formatge **11**

Medalló de salmó a la planxa
Tomàquet i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Crema de carbassó amb ceba cruixent **14**

Magra de porc amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Mongetes tendres amb patates al vapor **15**

Maires a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Amanida arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro **16**

Truita francesa casolana
Pisto de verdures
Pa blanc/integral i logurt natural

Llenties amb verdures **17**

Pit de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Sopa de verdures amb cigrons **18**

Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Crema de verdures de temporada **21**

Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Arròs amb salsa de tomàquet **22**

Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Cigrons amb patates **23**

Vedella a la jardineria
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Macarrons a la carbonara **24**

Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Pèsols saltejats amb pernil salat **25**

Salsitxes d'au al forn
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Crema de pastanaga amb formatge ratllat **28**

Espirals amb tonyina
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **29**

Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

Sopa de peix amb pasta **30**

Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca (no préssec, nectarina ni prunes)

DINAR **31**

ESPECIAL
CASTANYADA





CreEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



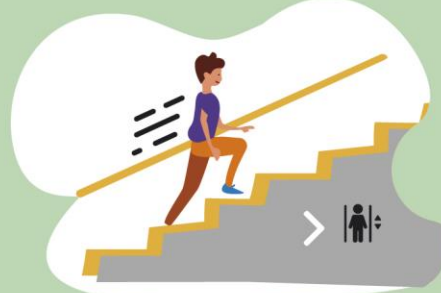
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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