



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lenties ECO estofades **02**
 Truita de patata i ceba
 Rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 670,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:24,8g -
 HC:76,6g AGS:5,0g - Sucres:19,3g -
 Sal:2,3g

Arròs amb salsa de tomàquet **03**
 Nuggets de pollastre
 Carbassó al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 707,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,7g -
 HC:83,4g AGS:6,8g - Sucres:16,8g -
 Sal:2,0g

Coliflor amb patata **04**
 Mandonguilles a la jardineria
 -
 Pa blanc/integral i Postres casolanes
 624,6Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,0g -
 HC:73,1g AGS:2,0g - Sucres:16,8g -
 Sal:1,7g

*DIA DE LLIURE
 DISPOSICIÓ*

FESTIU

Llacets amb carn picada i formatge **09**
 Hamburguesa vegetal a la planxa
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 633,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:10,2g -
 HC:107,2g AGS:1,8g - Sucres:25,7g -
 Sal:1,4g

Sopa de verdures amb cigrons **10**
 Llom rostit
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural
 590,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,5g -
 HC:51,6g AGS:8,2g - Sucres:11,2g -
 Sal:2,7g

Mongeta verda amb patates **11**
 Pit de pollastre al forn amb poma
 Amanida mesclum amb blat de moro i
 olives verdes
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 609,5Kcal - Prot:36,4g - Lip:24,2g -
 HC:57,0g AGS:5,4g - Sucres:20,0g -
 Sal:2,1g

Arròs tres delícies **12**
 Gall de Sant Pere rostit amb patates,
 tomàquet i ceba
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 610,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,3g -
 HC:63,9g AGS:5,3g - Sucres:25,2g -
 Sal:2,3g

Mongetes blanques saltejades amb
 verdures **13**
 Truita de carbassó
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 620,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:11,2g -
 HC:98,8g AGS:2,0g - Sucres:17,9g -
 Sal:1,5g

Paella de verdures **16**
 Escalopa de vedella
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g -
 HC:79,5g AGS:2,7g - Sucres:19,0g -
 Sal:0,9g

Crema de temporada (carbassa,
 moniato i porro) **17**
 Pernilets de pollastre a les herbes
 provençals
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 627,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:23,0g -
 HC:66,1g AGS:5,3g - Sucres:19,5g -
 Sal:1,8g

Lenties ECO amb xoriç **18**
 Truita francesa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g -
 HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g -
 Sal:3,3g

Espirals napolitana **19**
 Lluç a la llimona
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 569,75Kcal - Prot:30,8g - Lip:15,1g -
 HC:75,1g AGS:3,9g - Sucres:11,7g -
 Sal:2,0g

*MENÚ
 ESPECIAL
 NADAL*

23

24

25

26

27

**BONES
 FESTES**



30

31





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

fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com