



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties 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:2,3gLlacets 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:1,4gPaella 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**23**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:2,0gSopa 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:2,7gCrema 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**24**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:1,7gMongeta 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:2,1gLlenties 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**25****BONES
FESTES****05****DIÀ DE LLIURE
DISPOSICIÓ**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:2,3gEspirals 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**26****06****FESTIU**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**20****MENÚ
ESPECIAL
NADAL****27****30****31**



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



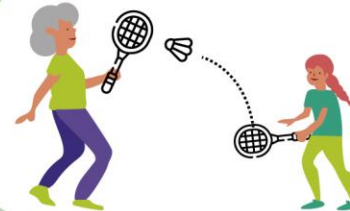
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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	>
llegums	>
	verdura
	verdura
	o
	pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	>
peix	>
llegums	>
carn	>
	ou
	ou
	peix
	peix
	carn
	ou
	ou
	peix

POSTRES

fruita	o
	lacti

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com