

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**


**06**  
 Mongetes verdes saltejades amb patates a la gallega  
 Salsitxes d'au a la planxa  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g AGS:2,5g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

**13**  
 Cigrons amb verdures  
 Llom arrebossat  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g AGS:5,8g - Sucres:17,7g - Sal:1,6g

**20**  
**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

**27**  
 Seques saltejades amb oli d'oliva  
 Croquetes de pollastre  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

**07**  
 Arròs amb salsa de tomàquet  
 Lluç a l'andalusa  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g AGS:2,3g - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

**14**  
 Arròs tres delícies  
 Filet de gall dindi en salsa  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 673,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:16,6g - HC:88,0g AGS:5,4g - Sucres:15,7g - Sal:2,2g

**21**  
 Espaguetis napolitana  
 Truita de formatge  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Postres casolanes  
 611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g AGS:1,6g - Sucres:30,3g - Sal:1,9g

**28**  
 Crema de porro i poma al curri  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

**08**  
**FESTIU**  
 Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)  
 Fideus rossos  
 -  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,2g

**15**  
 Espirals amb tomàquet  
 Caldereta de rap i calamars  
 -  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g AGS:0,6g - Sucres:17,1g - Sal:1,4g

**22**  
 Crema de carbassó  
 Burguer vegetal deluxe a la planxa  
 Patates panadera  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g AGS:10,8g - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

**29**  
 Ensaladilla russa  
 Mandonguilles amb salsa de tomàquet  
 -  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 829,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:30,7g - HC:85,5g AGS:3,6g - Sucres:20,0g - Sal:2,4g

**02**  
 Crema de pastanaga amb crostons  
 Cinta de llom a la planxa  
 Pisto de verdures  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g

**09**  
 Llenties ECO amb verdures  
 Contracuixa de pollastre a la planxa  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

**16**  
 Trinxat de col amb patates  
 Pollastre rostit a les fines herbes  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

**23**  
 Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba)  
 Lluç a la romana  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g AGS:7,0g - Sucres:20,4g - Sal:2,6g

**30**  
 Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)  
 Bacallà a la llauna  
 Enciam i cogombre  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g AGS:5,1g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

**03**  
 Cigrons amb patates  
 Truita francesa  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 597,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,2g - HC:81,6g AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:2,7g

**10**  
 Macarrons a la carbonara  
 Truita de formatge  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 776,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:34,4g - HC:80,2g AGS:13,3g - Sucres:20,3g - Sal:2,5g

**17**  
 Mongetes blanques saltejades amb verdures  
 Truita francesa  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 699,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:27,5g - HC:75,7g AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

**24**  
 Llenties ECO estofades  
 Estofat de gall dindi  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 662,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:22,5g - HC:66,1g AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g

**31**  
 Espaguetis amb salsa de formatge i ceba  
 Pit de pollastre a la planxa  
 Amanida de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g



# 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



Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)