



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 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

FESTIU

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



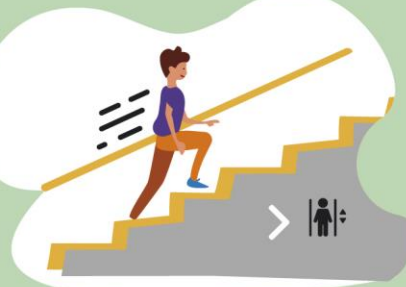
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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