



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



01

FESTIU

Arròs amb tomàquet **04**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

636,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,7g -  
HC:90,3g AGS:2,8g - Sucres:19,1g -  
Sal:1,9g

Espaguetis napolitana **05**

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

Crema de carbassó **06**

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

Timbal de moniato i patata **07**

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

Llenties ECO estofades **08**

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

Seques saltejades amb oli d'oliva **11**

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

Risotto de carbassa **12**

Bacallà a la llauna

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

567,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,2g -  
HC:74,6g AGS:5,7g - Sucres:8,5g -  
Sal:2,2g

Llenties amb verdures **13**

Pit de pollastre a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

718,7Kcal - Prot:40,7g - Lip:23,8g -  
HC:82,1g AGS:7,8g - Sucres:18,9g -  
Sal:2,3g

Crema de porro i poma al curri **14**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Patata panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

656,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:24,9g -  
HC:83,2g AGS:8,9g - Sucres:24,2g -  
Sal:2,3g

Tallarines salta salta (salsa de carbassa i formatge) **15**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

685,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:23,8g -  
HC:80,9g AGS:4,9g - Sucres:19,8g -  
Sal:2,0g

Crema de pèsols, porro i pera **18**

Botifarra a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g -  
HC:64,3g AGS:3,9g - Sucres:15,0g -  
Sal:3,2g

Mongeta verda amb patata **19**

Daus de gall dindi a la jardinera

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g -  
HC:62,1g AGS:9,5g - Sucres:16,0g -  
Sal:1,9g

Arròs tres delícies **20**

Llimanda al forn

Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,7Kcal - Prot:29,6g - Lip:17,4g -  
HC:89,7g AGS:2,8g - Sucres:16,9g -  
Sal:1,8g

Espaguetis al pesto **21**

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

646,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,0g -  
HC:80,3g AGS:6,7g - Sucres:20,2g -  
Sal:1,9g

Llenties ECO estofades **22**

Contraeixua de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g -  
HC:75,5g AGS:7,5g - Sucres:19,6g -  
Sal:1,8g

Arròs amb verdures **25**

Seitons arrebossats

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

615,9Kcal - Prot:20,9g - Lip:17,2g -  
HC:90,9g AGS:3,1g - Sucres:17,8g -  
Sal:1,5g

Crema blanca dos llegums **26**

Daus de pollastre adobat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

733,8Kcal - Prot:40,2g - Lip:25,4g -  
HC:77,0g AGS:5,0g - Sucres:21,0g -  
Sal:1,8g

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **27**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g -  
HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g -  
Sal:1,3g

Bròquil amb patata al vapor **28**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g -  
HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g -  
Sal:3,9g

Cigrons estofats **29**

Filet de pollastre a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -  
HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g -  
Sal:2,0g





# CreEa 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



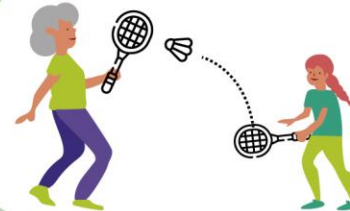
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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)