

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
02
03
04
05
06

Llenties ECO estofades
09
Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)
10
Macarrons amb tomàquet
12
Crema de carbassó amb crostons
13

Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g -
HC:86,9g AGS:2,5g - Sucres:16,4g -
Sal:1,7g

Nuggets de pollastre
Carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
717,7Kcal - Prot:17,0g - Lip:25,2g -
HC:102,6g AGS:4,9g - Sucres:19,9g -
Sal:2,3g

FESTIU

Lluç al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Postres casolanes
617,8Kcal - Prot:29,5g - Lip:14,2g -
HC:90,6g AGS:3,4g - Sucres:26,3g -
Sal:2,0g

Contracuixa de pollastre al forn
Patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca
804,9Kcal - Prot:36,5g - Lip:46,9g -
HC:55,7g AGS:8,8g - Sucres:18,0g -
Sal:2,5g

Llacets amb carn picada i formatge
16
Cigrons amb patates
17
Mongeta verda amb patates
18
Arròs tres delícies
19
Mongetes blanques saltejades amb verdures
20

Burguer vegetal deluxe a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g -
HC:68,2g AGS:5,7g - Sucres:14,7g -
Sal:1,9g

Llom rostit
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
671,4Kcal - Prot:42,9g - Lip:25,4g -
HC:62,6g AGS:6,8g - Sucres:10,1g -
Sal:1,9g

Pit de pollastre al forn amb poma
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca
632,9Kcal - Prot:36,6g - Lip:23,0g -
HC:63,4g AGS:3,2g - Sucres:16,1g -
Sal:1,9g

Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g -
HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:25,7g -
Sal:2,0g

Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g -
HC:53,2g AGS:2,2g - Sucres:19,8g -
Sal:1,3g

Paella de verdures
23
Ensaladilla russa
24
Llenties ECO amb xoriç
25
Espirals napolitana
26
Bròquil saltejat amb patata
27

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

Pernils de pollastre a les herbes provençals
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g -
HC:92,5g AGS:3,9g - Sucres:17,0g -
Sal:1,3g

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

Lluç a la llimona
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g -
HC:65,7g AGS:4,0g - Sucres:20,5g -
Sal:1,8g

Gall dindi en salsa de formatge
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
576,5Kcal - Prot:36,9g - Lip:21,1g -
HC:54,8g AGS:3,6g - Sucres:16,9g -
Sal:2,3g

Tallarines amb salsa de tomàquet
30

Pit de pollastre a la planxa
Enciam iceberg

Pa blanc/integral i logurt natural
698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g -
HC:78,7g AGS:2,6g - Sucres:16,0g -
Sal:1,4g





CrEa 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