



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

01

FESTIU



04

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ

Espirals al pesto

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

Pernilets de pollastre al forn  
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

Verdura tricolor

07

Estofat de gall dindi  
Pèsols saltejats

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

Lluç a la romana  
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 ceba i bacó

11

Croquetes de pollastre  
Amanida de tomàquetPa blanc/integral i Fruita fresca  
643,5Kcal - Prot:23,9g - Lip:19,0g -  
HC:84,7g AGS:3,0g - Sucres:24,0g -  
Sal:2,5g

Crema de pastanaga

12

Truita de patata i ceba  
Enciam i blat de moro

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

Cigrons amb verdures

13

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

Risotto de carbassa

14

Bacallà a la llauna  
Enciam i olives

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

Tallarines amb salsa de formatge i ceba

15

Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga

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

Crema de verdures de temporada

18

Botifarra a la planxa  
Enciam i olivesPa 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

Mongetes verdes amb patata

19

Daus de gall dindi a la jardinera  
-

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

Paella de verdures

20

Truita francesa  
Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g -  
HC:71,1g AGS:3,6g - Sucres:16,4g -  
Sal:1,3g

Espaguetis al pesto

21

Gall de Sant Pere al forn  
Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

603,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:24,5g -  
HC:69,7g AGS:7,4g - Sucres:12,5g -  
Sal:2,2g

Llenties ECO estofades

22

Contraçuixa 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:19,8g -  
Sal:1,8g

Arròs amb verdures

25

Seitons arrebossats  
Amanida de tomàquetPa 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

Llenties amb verdures

26

Daus de pollastre adobat  
Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,7Kcal - Prot:38,1g - Lip:28,0g -  
HC:53,0g AGS:7,7g - Sucres:13,7g -  
Sal:2,0gEspirals gratinats amb tomàquet i  
formatge

27

Lluç al forn

Enciam i pastanaga

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

Cigrons estofats

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

Bròquil amb patata al vapor

29

Pernilets de pollastre al forn  
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:3,3g



# CreA la Teva Rutina Saludable En Família

**AENOR**  
PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA



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