



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **02**
 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 - Azúcares:16,2g -
 Sal:1,3g

Crema de mongeta blanca **03**
 Daus de pollastre adobat
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 729,7Kcal - Prot:39,0g - Lip:25,3g -
 HC:78,2g AGS:1,6g - Azúcares:19,4g -
 Sal:1,4g

Arròs amb verdures **04**
 Seitons arrebossats
 Amanida de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 722,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:25,0g -
 HC:98,9g AGS:9,3g - Azúcares:16,2g -
 Sal:1,3g

Bròquil amb patata al vapor **05**
 Filet de pollastre a la planxa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g -
 HC:49,5g AGS:9,8g - Azúcares:22,8g -
 Sal:3,9g

Cigrons estofats **06**
 Truita de formatge
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 701,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:27,7g -
 HC:74,8g AGS:5,0g - Azúcares:19,8g -
 Sal:3,3g

Llenties amb carbassa **09**
 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 - Azúcares:16,4g -
 Sal:1,7g

Arròs caldós amb verdures **10**
 Nuggets de pollastre
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g -
 HC:89,8g AGS:2,7g - Azúcares:15,8g -
 Sal:2,5g

Trinxat de la Cerdanya **11**
 Mandonguilles a la jardinera
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 628,1Kcal - Prot:22,8g - Lip:25,7g -
 HC:70,7g AGS:2,0g - Azúcares:16,8g -
 Sal:2,0g

12
FESTIU

13
DIA DE LLIURE DISPOSICIO

Llacets amb carn picada i formatge **16**
 Bacallà al forn
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 572,1Kcal - Prot:26,0g - Lip:15,0g -
 HC:79,7g AGS:5,7g - Azúcares:14,7g -
 Sal:1,9g

Sopa de verdures amb cigrons **17**
 Llom rostit
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural
 607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g -
 HC:88,6g AGS:5,9g - Azúcares:20,9g -
 Sal:1,5g

Mongeta verda amb patates **18**
 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 - Azúcares:16,1g -
 Sal:1,9g

Arròs tres delícies **19**
 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 - Azúcares:25,7g -
 Sal:2,0g

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **20**
 Truita de carbassó
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 590,7Kcal - Prot:26,9g - Lip:21,0g -
 HC:65,4g AGS:2,2g - Azúcares:19,8g -
 Sal:1,3g

Paella de verdures **23**
 Lluç al forn
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g -
 HC:79,5g AGS:2,7g - Azúcares:19,0g -
 Sal:0,9g

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **24**
 Daus de pollastre adobat
 Patates fregides
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g -
 HC:92,5g AGS:3,9g - Azúcares:17,0g -
 Sal:1,3g

Llenties amb verduretes **25**
 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 - Azúcares:19,6g -
 Sal:3,3g

Espirals napolitana **26**
 Maires fregides
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g -
 HC:65,7g AGS:4,0g - Azúcares:20,5g -
 Sal:1,8g

Verdura tricolor **27**
 Pollastre en salsa de formatge
 Xampinyons saltejats amb all i julivert
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 651,9Kcal - Prot:40,5g - Lip:21,9g -
 HC:67,1g AGS:3,6g - Azúcares:16,9g -
 Sal:2,3g

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **30**
 Arròs al forn (amb magra i botifarra)
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g -
 HC:99,4g AGS:4,2g - Azúcares:20,7g -
 Sal:1,6g

31
DINAR CASTANYADA
 Pasta bolonyesa
 Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Panellets



CreEa 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



www.hostesa.com