



## DILLUNS

Espirals amb tomàquet **02**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb carbassa **09**  
Cinta de llom a la planxa  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llacets amb tomàquet i tonyina **16**  
Bacallà al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **23**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema Saint Germain **30**  
Arròs amb verdures i gall dindi  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

## DIMARTS

Crema de mongetes blanques **03**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **10**  
Bacallà al forn  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **17**  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **24**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR CASTANYADA **31**  
Pasta amb tomàquet  
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Postres especials sense llet, lactosa ni ou

## DIMECRES

Arròs amb verdures **04**  
Seitons a la planxa  
Tomàquet amanit  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Saltejat de col, patates i bacó **11**  
Pit de gall dindi al forn  
Xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **18**  
Pollastre rostit amb poma  
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verduretes **25**  
Carn magra a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt de soja

## DIJOUS

Bròquil al vapor amb patata **05**  
Pit de pollastre al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt de soja

**12**  
*FESTIU*

Arròs amb carbassa i carbassó **19**  
Gall Sant Pere rostit amb patates  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals napolitana **26**  
Maires a l'andalusa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

## DIVENDRES

Cigrons amb verdures **06**  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**13**  
*DIA DE LLIURE DISPOSICIO*

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat **20**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **27**  
Filet de pollastre amb salsa  
Xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



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