



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

03

Sopa d'au amb galets

Bacallà amb samfaina

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g -
HC:81,3g AGS:4,2g - Azúcares:22,5g -
Sal:1,9g

Trinxat de la Cerdanya

Fricandó de vedella

Amanida de tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g -
HC:79,2g AGS:8,4g - Azúcares:23,5g -
Sal:4,2g

Arròs amb tomàquet

06

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
564,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:22,0g -
HC:70,8g AGS:6,6g - Azúcares:15,4g -
Sal:2,2g

Llenties estofades

07

Lluç al forn

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g -
HC:73,4g AGS:4,1g - Azúcares:17,6g -
Sal:2,6g

Mongetes verdes amb patata

08

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g -
HC:84,5g AGS:3,9g - Azúcares:16,8g -
Sal:1,3g

Macarrons amb verdures

09

Croquetes de l'àvia (rostit)

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral iiogurt natural
776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g -
HC:75,5g AGS:10,8g - Azúcares:27,6g -
Sal:2,8g

Crema de verdures de temporada

10

Estofat de gall dindi

Daus de patata

Pa blanc/integral i Fruita fresca
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g -
HC:62,3g AGS:15,1g - Azúcares:17,0g -
Sal:2,7g

Minestra de verdures

13

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
591,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:28,6g -
HC:62,2g AGS:1,6g - Azúcares:22,2g -
Sal:2,0g

Arròs a la marinera

14

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
643,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,5g -
HC:84,2g AGS:2,7g - Azúcares:20,7g -
Sal:1,9g

Sopa de pistons

15

Pit de pollastre a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral iiogurt natural
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g -
HC:62,9g AGS:3,3g - Azúcares:18,4g -
Sal:1,4g

Crema de cigrons amb crostons

16

Pizza margarita

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g -
HC:84,6g AGS:4,8g - Azúcares:19,4g -
Sal:1,6g

Llenties amb verdures

17

Maires a l'andalusa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca
615,7Kcal - Prot:34,0g - Lip:15,1g -
HC:79,7g AGS:2,2g - Azúcares:17,4g -
Sal:1,6g

Mongetes verdes saltejades amb patates a la gallega

20

Truita de formatge

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g -
HC:61,7g AGS:2,5g - Azúcares:20,4g -
Sal:2,9g

Arròs amb salsa de tomàquet

21

Lluç a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g -
HC:84,5g AGS:2,3g - Azúcares:15,0g -
Sal:1,4g

Crema de carbassó

22

Fideuà de peix

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g -
HC:74,7g AGS:3,0g - Azúcares:17,0g -
Sal:1,2g

Cigrons amb patates

23

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral iiogurt natural
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g -
HC:72,1g AGS:10,0g - Azúcares:22,1g -
Sal:2,3g

Macarrons a la carbonara

24

Salsitxes d'au a la planxa

Moniato al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g -
HC:93g AGS:2,3g - Azúcares:20,3g -
Sal:1,7g

Llenties estofades

27

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g -
HC:78,2g AGS:5,8g - Azúcares:17,7g -
Sal:1,6g

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

28

Bunyols de bacallà

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
715,2Kcal - Prot:12,8g - Lip:22,4g -
HC:112,0g AGS:5,4g - Azúcares:15,7g -
Sal:2,2g

Espirals a la bolonyesa vegetal

29

Caldereta de rap i calamars

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca
611,9Kcal - Prot:35,0g - Lip:12,8g -
HC:85,4g AGS:0,6g - Azúcares:17,1g -
Sal:1,6g

Trinxat de col amb patates

30

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g -
HC:35,6g AGS:5,1g - Azúcares:20,8g -
Sal:1,4g



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
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com