



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01 <i>FESTIU</i>	02 Sopa d'au amb pasta sense gluten Bacallà al forn amb samfaina Patates fregides Pa sense gluten i Fruita fresca	03 Saltejat de col, patates i bacó Fricandó de vedella Tomàquet i olives Pa sense gluten i Fruita fresca
06 Arròs amb salsa de tomàquet Pit de gall dindi al forn Enciam i olives Pa sense gluten i Fruita fresca	07 Crema de patata Filet de lluç a la planxa Ceba brasejada Pa sense gluten i Fruita fresca	08 Mongetes tendres amb patates al vapor Pernilets de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa sense gluten i Fruita fresca	09 Macarrons sense gluten amb verdures i salsa de tomàquet Carn magra a la planxa Enciam i pastanaga Pa sense gluten i logurt natural	10 Crema de verdures de temporada Estofat de gall dindi Patates dau Pa sense gluten i Fruita fresca
13 Minestra de verdures al vapor Hamburguesa de vedella sense gluten, lactosa ni ou a la planxa Enciam i tomàquet Pa sense gluten i Fruita fresca	14 Arròs a la marinera Cinta de llom a la planxa Enciam i olives Pa sense gluten i Fruita fresca	15 Sopa d'au amb pasta sense gluten Pit de pollastre al forn Patates fregides Pa sense gluten i logurt natural	16 Crema de cigrons Panini sense gluten de tonyina (sense formatge) Pa sense gluten i Fruita fresca	17 Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) Maires a la planxa Pisto de verdures Pa sense gluten i Fruita fresca
20 Mongetes tendres amb patates saltejades a la gallega Gall al forn Rodes de tomàquet i olives negres Pa sense gluten i Fruita fresca	21 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Enciam i blat de moro Pa sense gluten i Fruita fresca	22 Crema de carbassó Fideus sense gluten amb peix Pa sense gluten i Fruita fresca	23 Cigrons amb patates Contraeixua de pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa sense gluten i logurt natural	24 Macarrons sense gluten amb tomàquet Salsitxes d'au sense gluten, lactosa ni ou a la planxa Moniato rostit Pa sense gluten i Fruita fresca
27 Bròquil saltejat amb patates Cinta de llom a la planxa Enciam i pastanaga Pa sense gluten i Fruita fresca	28 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Filet de gall dindi amb salsa Enciam i olives Pa sense gluten i Fruita fresca	29 Espirals sense gluten amb tonyina Caldereta de rap i calamars amb patates Pa sense gluten i Fruita fresca	30 Col amb patates saltejada Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals Enciam i tomàquet Pa sense gluten 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