



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

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

Entitats col·laboradores:



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