

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Revisat per Mainer Pellejero,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº NA00166

FRUITA DE TEMPORADA
Poma, plàtan, pera, taronja,
síndria i meló
*Se servirà fruita de temporada
sempre que els nostres proveïdors
ens puguin proveir d'aquesta.*


01
04
05

Macarrons ECO amb tomàquet **06**
Truita de carbassó (ou i carbassó ECO)
amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
649,3Kcal - Prot:25,5g - Lip:23,6g - HC:80,0g
AGS:6,3g - Sucre:19,8g - Sal:2,2g

Amanida d'arròs ECO (pastanaga,
tomàquet, blat de moro i olives) **07**
Lluç al forn amb samfaina
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat
578,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:15,9g - HC:78,6g
AGS:4,1g - Sucre:12,1g - Sal:2,5g

Lenties ECO amb verdures
(carbassó, pebrot i mongeta verda) **08**
Conill rostit amb rodes de tomàquet i
olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
648,5Kcal - Prot:44,8g - Lip:18,4g - HC:70,1g
AGS:4,5g - Sucre:19,1g - Sal:2,0g

11
FESTIU

Arròs ECO saltejat amb varietat de
bolets **12**
Truita francesa (ou ECO) amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
606,0Kcal - Prot:19,9g - Lip:20,1g - HC:83,5g
AGS:4,7g - Sucre:16,9g - Sal:1,8g

Bròquil saltejat amb patata ECO **13**
Pernillets de pollastre al forn amb herbes
provençals amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat
613,3Kcal - Prot:43,2g - Lip:27,3g - HC:45,3g
AGS:7,4g - Sucre:10,4g - Sal:2,0g

Espirals ECO integrals a la **14**
Medalló de salmó amb enciam i blat de
moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
686,8Kcal - Prot:33,8g - Lip:17,9g - HC:92,5g
AGS:2,7g - Sucre:20,8g - Sal:2,7g

Crema de carbassa i pastanaga ECO **15**
Cigrons ECO saltejats amb verdures i
panses
Pa blanc/integral i Fruita fresca
590,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:18,1g - HC:76,5g
AGS:1,2g - Sucre:24,2g - Sal:1,4g

18

Lenties ECO amb verdures
(pastanaga, carbassó, mongeta verda i
Remenat de xampinyons (ou ECO) amb
enciam i olives **18**
Pa blanc/integral i Fruita fresca
650,6Kcal - Prot:29,9g - Lip:23,0g - HC:74,4g
AGS:5,2g - Sucre:20,0g - Sal:1,9g

Mongeta verda amb patata ECO **19**
Conill guisat (tomàquet, pastanaga i
ceba)
Pa blanc/integral i Fruita fresca
589,4Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:71,1g
AGS:2,7g - Sucre:21,7g - Sal:1,5g

Arròs ECO integral amb salsa de
tomàquet **20**
Mongetes blanques ECO saltejades
amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
614,5Kcal - Prot:18,0g - Lip:6,8g - HC:111,4g
AGS:1,1g - Sucre:19,5g - Sal:1,4g

Espaguetis ECO al pesto **21**
bolonyesa vegetal amb soja texturitzada
i Bacallà al forn amb enciam i blat de
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat
632,7Kcal - Prot:30,1g - Lip:25,4g - HC:68,9g
AGS:6,7g - Sucre:8,9g - Sal:2,2g

Empedrat de cigrons ECO (tomàquet,
ceba i pebrot) **22**
Hamburguesa de vedella a la planxa
amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
697,8Kcal - Prot:26,6g - Lip:33,2g - HC:74,3g
AGS:11,9g - Sucre:22,4g - Sal:2,9g

25

Pèsols saltejats amb ceba i pernil salat **25**
Arròs ECO a la milanesa vèggie (soja
texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca
711,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:11,7g - HC:108,8g
AGS:2,6g - Sucre:29,2g - Sal:1,6g

Amanida de patata ECO (tomàquet,
ceba i pebrot) **26**
Pernillets de pollastre a les fines herbes
amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat
642,1Kcal - Prot:39,4g - Lip:26,2g - HC:59,3g
AGS:7,2g - Sucre:10,1g - Sal:2,0g

Lenties amb carbassa ECO **27**
Truita francesa (ou ECO) amb enciam i
cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
594,3Kcal - Prot:28,3g - Lip:20,6g - HC:68,3g
AGS:4,6g - Sucre:18,1g - Sal:1,8g

Crema de carbassó ECO amb crostons **28**
Verat en salsa napolitana amb patata
ECO al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
614,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:21,2g - HC:75,3g
AGS:2,6g - Sucre:21,2g - Sal:2,2g

Amanida de pasta ECO (pastanaga,
tomàquet, blat de moro i olives) **29**
Cigrons saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca
621,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:9,8g - HC:104,4g
AGS:1,2g - Sucre:19,5g - Sal:1,8g



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



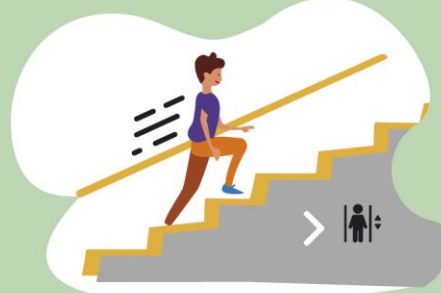
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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