

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOURS
DIVENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

*Poma, plàtan, poro, taronja,
mandarina*

Se servirà fruita de temporada
sempre que els nostres proveïdors
ens puguin proveir d'aquesta

Coliflor i bròquil amb patata ECO **04**
Pernillets de pollastre al forn amb herbes
provençals amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
600,7Kcal - Prot:36,5g - Lip:23,1g - HC:57,1g
AGS:5,3g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g

Arròs ECO amb sofregit de ceba,
pastanaga i tomàquet **05**
Llenties ECO amb verdures (carbassó,
pebrot i mongeta verda)
Pa blanc/integral i Fruita fresca
649,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,1g - HC:117,0g
AGS:1,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,3g

Mongetes blanques ECO amb minestra **06**
Conill rostit amb rodes de tomàquet i
olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
652,2Kcal - Prot:43,3g - Lip:17,1g - HC:72,4g
AGS:3,6g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g

Cous cous amb col, carbassó,
pastanaga, ceba i porro **07**
Lluç al forn amb samfaina
Pa blanc/integral i Fruita fresca
579,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:8,0g - HC:96,6g
AGS:1,3g - Sucres:23,6g - Sal:1,8g

Puré de patates gratinat **01**
Porc a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
703,9Kcal - Prot:39,4g - Lip:27,3g - HC:71,3g
AGS:8,8g - Azúcares:20,4g - Sal:2,0g

Sopa de verdures amb cigrons ECO **08**
Trita de patata i ceba (ou ECO) amb
enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
590,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:18,1g -
HC:76,5g AGS:3,8g - Sucres:24,2g -
Sal:2,4g

Pèsols saltejats amb patates ECO **11**
Ous durs amb beixamel amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
581,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:20,7g - HC:66,4g
AGS:6,4g - Azúcares:24,9g - Sal:2,0g

Arròs ECO saltejat amb varietat de
bolets **12**
Salmó al forn amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat
630, 5Kcal - Prot:24,5g - Lip:20,6g - HC:84,1g
AGS:2,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g

Mongeta verda amb patata ECO **13**
Llenties ECO amb quinoa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
575,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:8,6g - HC:92,3g
AGS:1,4g - Azúcares:21,9g - Sal:1,3g

Macarrons ECO napolitana **14**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb
enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
690,9Kcal - Prot:35,2g - Lip:24,5g - HC:78,9g
AGS:5,2g - Azúcares:18,6g - Sal:2,3g

Crema de porro i poma amb crumble de
formatge **15**
Natura-Wrap (fajita de verdures i soja
texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca
611,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:10,4g - HC:101,1g
AGS:1,4g - Azúcares:33,5g - Sal:1,6g

Llenties ECO amb verdures
(pastanaga, carbassó, mongeta verda i
pebrot) **18**
Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
647,1Kcal - Prot:29,6g - Lip:22,9g - HC:74,3g
AGS:5,2g - Azúcares:18,3g - Sal:2,5g

Crema de carbassa amb crostons **19**
Conill guisat (tomàquet, pastanaga i
ceba) amb patates ECO al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
634,1Kcal - Prot:40,2g - Lip:16,8g - HC:76,2g
AGS:3,8g - Azúcares:21,7g - Sal:2,0g

Arròs ECO integral amb salsa de
tomàquet **20**
Mongetes blanques ECO saltejades amb
ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
618,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:6,8g - HC:111,9g
AGS:1,1g - Azúcares:20,0g - Sal:1,4g

Espaguetis ECO al pesto **21**
Bacallà al forn amb enciam i blat de
moro
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat
647,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:25,6g -
HC:68,9g AGS:6,8g - Azúcares:8,9g -
Sal:2,2g

Cigrons ECO amb espinacs **22**
Hamburguesa de vedella a la planxa
amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
694,7Kcal - Prot:24,6g - Lip:30,9g -
HC:79,6g AGS:11,4g - Azúcares:20,6g -
Sal:1,4g

25
26
27
28
29


Revisat per Nuria Segura,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT002406



CrEa 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