



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

Heura®

- EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES

FESTIU

01

04

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

05

Crema de carbassó
Mandonguilles d'Heura amb tomàquet
Patates panadera
Pa blanc i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g -
HC:48,6g AGS:1,4g - Sucres:21,1g -
Sal:1,0g

06

Macarrons napolitana amb formatge
Estofat de gall dindi
-
Pa blanc i Fruita fresca
632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g -
HC:67,4g AGS:10,8g - Sucres:17,5g -
Sal:2,2g

07

Espinacs amb patates
Croquetes de pernil
Tomàquet amanit
Pa blanc i logurt Ametller
749,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:35,5g -
HC:78,0g AGS:7,0g - Sucres:20,4g -
Sal:2,6g

08

Cigrons amb verdures
Truita francesa
Enciam i blat de moro
Pa blanc i Fruita fresca
637,8Kcal - Prot:27,2g - Lip:22,4g -
HC:74,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g -
Sal:1,4g

11

Llenties amb bajoques
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Pa blanc i Fruita fresca
666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g -
HC:89,8g AGS:4,9g - Sucres:20,0g -
Sal:2,0g

12

Sopa d'au amb pistons
Hamburguesa mixta a la planxa
Amanida de tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca
617,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:20,2g -
HC:69,8g AGS:2,8g - Sucres:18,1g -
Sal:1,8g

13

Crema de porro i poma al curri
Pit de pollastre en salsa de pastanaga
Patates panadera al forn
Pa blanc i Fruita fresca
614,6Kcal - Prot:38,4g - Lip:15,3g -
HC:75,0g AGS:3,6g - Sucres:25,5g -
Sal:2,0g

14

Risotto de carbassa
Bacallà a la llauna
Pebrot vermells al forn
Pa blanc i logurt Ametller
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g -
HC:86,9g AGS:5,1g - Sucres:21,2g -
Sal:1,6g

15

Coliflor amb patata
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g -
HC:65,2g AGS:6,8g - Sucres:16,9g -
Sal:2,1g

18

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)
Salsitxes a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g -
HC:64,3g AGS:3,9g - Sucres:15,0g -
Sal:3,2g

19

Tallarines amb salsa de formatge i ceba
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca
604,1Kcal - Prot:22,7g - Lip:21,4g -
HC:76,2g AGS:4,7g - Sucres:18,0g -
Sal:1,9g

20

Arròs tres delícies
Lluç al forn
Tomàquet amanit amb orenga
Pa blanc i Fruita fresca
604,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:14,4g -
HC:86,2g AGS:3,6g - Sucres:16,4g -
Sal:1,3g

21

Crema de verdures
Contraçuixa de pollastre al forn
Patata al forn
Pa blanc i logurt Ametller
571,1Kcal - Prot:37,5g - Lip:22,4g -
HC:51,0g AGS:7,9g - Sucres:25,4g -
Sal:1,5g

22

Mongeta verda amb patata
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
Pa blanc i Fruita fresca
729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g -
HC:75,5g AGS:7,5g - Sucres:19,6g -
Sal:1,8g

25

Crema de verdures de temporada
Paella mixta
-
Pa blanc i Fruita fresca
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g -
HC:76,4g AGS:3,1g - Sucres:17,8g -
Sal:1,5g

26

Cigrons estofats
Truita de patata i carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g -
HC:102,4g AGS:1,6g - Sucres:19,4g -
Sal:1,4g

27

Sopa de peix amb arròs
Filet de gall dindi en salsa
Patata panadera al forn
Pa blanc i Fruita fresca
598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g -
HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g -
Sal:1,3g

28

Bròquil amb patata al vapor
Botifarra a la planxa
Mongetes blanques saltejades amb all i
julivert
Pa blanc i logurt Ametller
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g -
HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g -
Sal:3,9g

29

Espirals gratinats amb tomàquet i
formatge
Seitons arrebossats
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -
HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g -
Sal:3,3g



MENÚ:

HALAL

PIA TERRASSA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

Heura®



FESTIU

01

04
*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

05
Crema de carbassó
Mandonguilles d'Heura amb tomàquet
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

06
Macarrons napolitana amb formatge
Remenat d'ou
Carbassó al forn
Pa i Fruita fresca

07
Espinacs saltejats amb patates
Croquetes d'espinacs
Tomàquet amanit
Pa i logurt natural Ametller

08
Cigrons amb verdures
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

11
Llenties amb bajoques
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

12
Sopa de verdures amb pistons
Hamburguesa vegetal a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

13
Vichyssoise amb poma al curri
Contraeixu de pollastre Halal al forn
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

14
Risotto de carbassa
Bacallà a la llauna
Pebrots vermells al forn
Pa i logurt natural Ametller

15
Coliflor al vapor amb patates
Filet de lluç a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

18
Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)
Bacallà al forn
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

19
Tallarines amb salsa de formatge i ceba
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

20
Arròs amb pastanaga i carbassó
Filet de lluç a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

21
Crema de verdures
Contraeixu de pollastre Halal al forn
Patates al forn
Pa i logurt natural Ametller

22
Mongetes tendres amb patates al vapor
Remenat d'ou
Carbassó al forn
Pa i Fruita fresca

25
Crema de verdures de temporada
Arròs a la milanesa veggio
Pa i Fruita fresca

26
Cigrons amb verdures
Truita de patata i carbassó
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

27
Sopa de peix amb arròs
Filet de vedella Halal a la planxa
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

28
Bròquil al vapor amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pa i logurt natural Ametller

29
Espirals gratinats
Seitons a l'andalusa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca



MENÚ:

HIPERPROTEICA

PIA TERRASSA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

Heura®



FESTIU

01

04

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Crema de carbassó amb nata

05

Mandonguilles d'Heura amb tomàquet

Patates panadera

Pa blanc i Fruita fresca

Macarrons napolitana amb tonyina i formatge

06

Estofat de gall dindi

-

Pa blanc i Fruita fresca

Espinacs amb patates i ou dur

07

Croquetes de pernil

Tomàquet amanit

Pa blanc i logurt Ametller

Cigrons amb verdures

08

Truita francesa amb formatge

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

Llenties amb bajoques i pollastre

11

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

Sopa d'au amb pistons amb picadillo de pernil dolç

12

Hamburguesa mixta a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

Crema de porro i poma al curri amb nata

13

Pit de pollastre en salsa de pastanaga

Patates panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

Risotto de carbassa

14

Bacallà a la llauna

Enciam i formatge fresc

Pa blanc i logurt Ametller

Coliflor amb patata i pernil salat

15

Llom a la planxa amb formatge

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures i pollastre (bledes, pastanaga i porro)

18

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

Amanida de pasta (pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives)

19

Truita francesa amb tonyina

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

Arròs tres delícies (extra de pernil)

20

Lluç al forn

Tomàquet amanit amb orenga i formatge fresc

Pa blanc i Fruita fresca

Crema de verdures amb nata

21

Contraeix de pollastre al forn

Patata al forn

Pa blanc i logurt Ametller

Mongeta verda amb patata i ou dur

22

Cinta de llom a la planxa

Carbassó al forn

Pa blanc i Fruita fresca

Paella mixta

25

Filet de lluç a la planxa

Pastanaga baby al vapor

Pa blanc i Fruita fresca

Cigrons estofats amb pollastre

26

Truita de patata i carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs (amb trossets de peix)

27

Filet de gall dindi en salsa

Patata panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

Bròquil amb patata al vapor i pernil salat

28

Botifarra a la planxa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert

Pa blanc i logurt Ametller

Espirals gratinats amb pernil dolç, tomàquet i formatge

29

Seitons arrebossats

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca



MENÚ:

SENSE FRUITS SECS

PIA TERRASSA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Heura®



FESTIU

01

04
*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

05
Crema de carbassó
Mandonguilles d'Heura amb tomàquet
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

06
Macarrons napolitana amb formatge
Estofat de gall dindi
Pa i Fruita fresca

07
Espinacs saltejats amb patates
Croquetes de pernil
Tomàquet amanit
Pa i logurt natural Ametller

08
Cigrons amb verdures
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

11
Llenties amb bajoques
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

12
Sopa d'au amb pistons
Hamburguesa mixta a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

13
Vichyssoise amb poma al curri
Pit de pollastre amb salsa de pastanagues
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

14
Risotto de carbassa
Bacallà a la llauna
Pebrots vermells al forn
Pa i logurt natural Ametller

15
Coliflor al vapor amb patates
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

18
Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)
Salsitxes a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

19
Tallarines amb salsa de formatge i ceba
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

20
Arròs tres delícies
Filet de lluç a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

21
Crema de verdures
Contraeix de pollastre al forn
Patates al forn
Pa i logurt natural Ametller

22
Mongetes tendres amb patates al vapor
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
Pa i Fruita fresca

25
Crema de verdures de temporada
Paella mixta
Pa i Fruita fresca

26
Cigrons amb verdures
Truita de patata i carbassó
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

27
Sopa de peix amb arròs
Filet de gall dindi amb salsa
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

28
Bròquil al vapor amb patata
Botifarra a la planxa
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pa i logurt natural Ametller

29
Espirals gratinats
Seitons a l'andalusa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca



MENÚ:

SENSE GLUTEN

PIA TERRASSA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

Heura®



FESTIU

01

04
*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

05
Crema de carbassó
Mandonguilles d'Heura amb tomàquet
Patates panaderes al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

06
Macarrons sense gluten napolitana
Estofat de gall dindi
Pa sense gluten i Fruita fresca

07
Espinacs saltejats amb patates
Contraeix de pollastre al forn
Tomàquet amanit
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

08
Cigrons amb verdures
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

11
Bròquil saltejat amb pastanaga
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

12
Sopa d'au amb fideus sense gluten
Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Tomàquet amanit
Pa sense gluten i Fruita fresca

13
Vichyssoise amb poma al curri
Pit de pollastre amb salsa de pastanagues
Patates panaderes al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

14
Risotto de carbassa
Bacallà al forn
Pebrots vermells al forn
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

15
Coliflor al vapor amb patates
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

18
Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

19
Tallarines sense gluten aglio-olio
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

20
Arròs amb pastanaga i carbassó
Filet de lluç a la planxa
Tomàquet amanit
Pa sense gluten i Fruita fresca

21
Crema de verdures
Contraeix de pollastre al forn
Patates al forn
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

22
Mongetes tendres amb patates al vapor
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

25
Crema de verdures de temporada
Paella mixta
Pa sense gluten i Fruita fresca

26
Cigrons amb verdures
Truita de patata i carbassó
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

27
Sopa de peix amb arròs
Filet de gall dindi amb salsa
Patates panaderes al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

28
Bròquil al vapor amb patata
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

29
Espirals sense gluten amb tomàquet
Gall al forn
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca



MENÚ:

SENSE LACTOSA

PIA TERRASSA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT001125

Heura®



FESTIU

01

04
*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

05
Crema de carbassó
Mandonguilles d'Heura amb tomàquet
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

06
Macarrons napolitana
Estofat de gall dindi
Pa i Fruita fresca

07
Espinacs saltejats amb patates
Contraeix de pollastre al forn
Tomàquet amanit
Pa i logurt de soja

08
Cigrons amb verdures
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

11
Llenties amb bajoques
Truita de patata i ceba
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

12
Sopa d'au amb pistons
Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

13
Vichyssoise amb poma al curri
Pit de pollastre amb salsa de pastanagues
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

14
Arròs amb carbassa
Bacallà a la llauna
Pebrots vermells al forn
Pa i logurt de soja

15
Coliflor al vapor amb patates
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

18
Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

19
Tallarines aglio-olio
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

20
Arròs amb pastanaga i carbassó
Filet de lluç a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

21
Crema de verdures
Contraeix de pollastre al forn
Patates al forn
Pa i logurt de soja

22
Mongetes tendres amb patates al vapor
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
Pa i Fruita fresca

25
Crema de verdures de temporada
Paella mixta
Pa i Fruita fresca

26
Cigrons amb verdures
Truita de patata i carbassó
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

27
Sopa de peix amb arròs
Filet de gall dindi amb salsa
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

28
Bròquil al vapor amb patata
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pa i logurt de soja

29
Espirals amb tomàquet
Gall al forn
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca



MENÚ:

SENSE LLEGUM

PIA TERRASSA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT001125



01

FESTIU

04

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

05

Crema de carbassó
Magra a la planxa
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

06

Bullit de patata, pastanaga i carbassó
Estofat de gall dindi
Pa i Fruita fresca

07

Espinacs saltejats amb patates
Contraeix de pollastre al forn
Tomàquet amanit
Pa i logurt natural Ametller

08

Bròquil al vapor amb patata
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

11

Bròquil saltejat amb pastanaga
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

12

Sopa d'au amb arròs
Filet de lluç a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

13

Vichyssoise amb poma al curri
Pit de pollastre amb salsa de
pastanagues
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

14

Arròs amb carbassa
Bacallà a la llauna
Pebrots vermells al forn
Pa i logurt natural Ametller

15

Coliflor al vapor amb patates
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

18

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)
Pit de gall dindi al forn
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

19

Espinacs amb patates al vapor
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

20

Arròs amb pastanaga i carbassó
Filet de lluç a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

21

Crema de pastanaga
Contraeix de pollastre al forn
Patates al forn
Pa i logurt natural Ametller

22

Coliflor amb patates amb ajoarriero
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
Pa i Fruita fresca

25

Crema de carbassó
Arròs amb pollastre i bolets
Pa i Fruita fresca

26

Espinacs amb patates al vapor
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

27

Sopa de peix amb arròs
Filet de gall dindi amb salsa
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

28

Bròquil al vapor amb patata
Magra a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i logurt natural Ametller

29

Arròs amb salsa de tomàquet
Gall al forn
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca



MENÚ:

SENSE OU

PIA TERRASSA

NOVEMBRE 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT001125

Heura®



FESTIU

01

04
*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

05
Crema de carbassó
Mandonguilles d'Heura amb tomàquet
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

06
Macarrons napolitana
Estofat de gall dindi
Pa i Fruita fresca

07
Espinacs saltejats amb patates
Contraeix de pollastre al forn
Tomàquet amanit
Pa i logurt natural Ametller

08
Cigrons amb verdures
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

11
Llenties amb bajoques
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa i Fruita fresca

12
Sopa d'au amb pistons
Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

13
Vichyssoise amb poma al curri
Pit de pollastre amb salsa de pastanagues
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

14
Arròs amb carbassa
Bacallà a la llauna
Pebrots vermells al forn
Pa i logurt natural Ametller

15
Coliflor al vapor amb patates
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

18
Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Enciam i olives
Pa i Fruita fresca

19
Tallarines aglio-olio
Magra a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

20
Arròs amb pastanaga i carbassó
Filet de lluç a la planxa
Tomàquet amanit
Pa i Fruita fresca

21
Crema de verdures
Contraeix de pollastre al forn
Patates al forn
Pa i logurt natural Ametller

22
Mongetes tendres amb patates al vapor
Cinta de llom a la planxa
Carbassó al forn
Pa i Fruita fresca

25
Crema de verdures de temporada
Paella mixta
Pa i Fruita fresca

26
Cigrons amb verdures
Filet de lluç a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca

27
Sopa de peix amb arròs
Filet de gall dindi amb salsa
Patates panaderes al forn
Pa i Fruita fresca

28
Bròquil al vapor amb patata
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Mongetes blanques saltejades amb all i julivert
Pa i logurt natural Ametller

29
Espirals amb tomàquet
Gall al forn
Enciam i olives
Pa 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



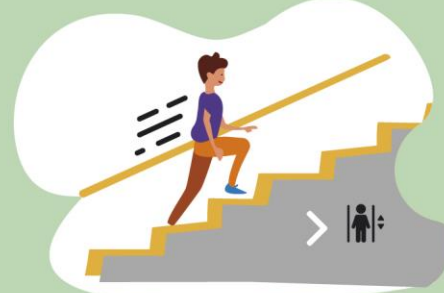
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com