

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**


Crema de verdures de temporada **06**  
 Magra de porc a la planxa amb salsa de tomàquet  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor amb patata **07**  
 Peix fresc de llotja amb enciam i olives  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs de peix **08**  
 Truita francesa amb enciam i tomàquet  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Macarrons integrals amb verdures **02**  
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de cigrons amb crostons **03**  
 Lluç a la llimona amb ceba brassejada  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **13**  
 Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs amb salsa de tomàquet **14**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Cigrons amb patates **15**  
 Vedella a la jardineria  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals aglio-olio **16**  
 Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

Espirals amb tomàquet **20**  
 Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **21**  
 Caldereta de rap i calamars amb patates  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Sopa de peix amb fideus **22**  
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Trinxat de col amb patates **23**  
 Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
 logurt de soja - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb verdures **24**  
 Truita francesa amb enciam i olives  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs a l'hortelana **27**  
 Truita de tonyina amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **28**  
 Pollastre al forn amb enciam i tomàquet  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Llenties amb verdures **29**  
 Pit de gall dindi en salsa de pastanaga amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **30**  
 Lluç al forn amb enciam i olives  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

*DIA DE LA MONA* **31**  
 Pasta tutticolori amb tomàquet  
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa integral i logurt de soja



# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



GLUP GLUP!



**INTENTA DORMIR EL TEMPS  
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA  
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**

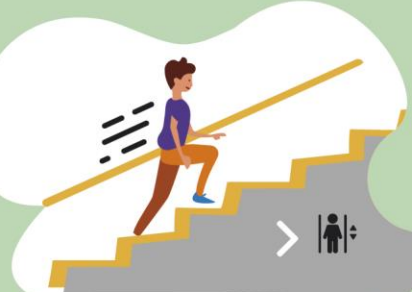
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 SOPAR

### 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:

