

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

Mongetes verdes amb patata **01**
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals amb verdures **02**
 Croquetes d'espínacs 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

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

Llenties amb verdures **09**
 Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures
 logurt natural Ametller - Pa integral

Sopa de verdures amb cigrons **10**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Cigrons amb patates **15**
 Remenat d'ou amb minestra saltejada
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Macarrons integrals a la carbonara **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 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 natural Ametller - Pa integral

Mongetes blanques saltejades amb verdures **24**
 Truita de formatge 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 al pesto gratinada amb formatge
 Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Mini donut amb ou de Pasqua



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 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:

