

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**03**
**04**
**05**
**06**
**07**
**VACANCES**
**SETMANA**
**SANTA**
**10**

**Macarrons amb integrals amb salsa de bolets 11**  
**Truita francesa amb enciam i pastanaga**  
 logurt natural Ametller - Pa blanc  
 683,3Kcal - Prot:17,6g - Lip:22,0g -  
 HC:95,9g AGS:3,0g - Sucres:19,0g -  
 Sal:2,2g

**Arròs tres delícies 12**  
**Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga**  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral  
 621,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:26,0g -  
 HC:74,5g AGS:5,0g - Sucres:20,8g -  
 Sal:1,5g

**Mongetes tendres a la portuguesa 13**  
**Nuggets de pollastre amb patates al forn**  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc  
 808,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:42,5g -  
 HC:70,7g AGS:11,5g - Sucres:18,1g -  
 Sal:2,5g

**Crema de mongeta blanca 14**  
**Contrauixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro**  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral  
 831,4Kcal - Prot:36,6g - Lip:25,0g -  
 HC:104,6g AGS:5,6g - Sucres:18,4g -  
 Sal:2,4g

**FESTIU**

**Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) 17**  
**Paella mixta**  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc  
 770,0Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,5g -  
 HC:93,6g AGS:5,4g - Sucres:22,2g -  
 Sal:4,2g

**Crema dos llegums 18**  
**Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga**  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral  
 613,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,6g -  
 HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:17,2g -  
 Sal:1,9g

**Espirals gratinats amb tomàquet i formatge 19**  
**Lluç amb all i julivert amb enciam i olives**  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc  
 595,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,8g -  
 HC:89,0g AGS:3,3g - Sucres:20,3g -  
 Sal:1,9g

**Bròquil amb patata al vapor 20**  
**Botifarra a la planxa amb mongetes saltejades amb all i julivert**  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral  
 864,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:55,5g -  
 HC:60,4g AGS:12,1g - Sucres:20,1g -  
 Sal:4,9g

**DINAR SANTJORDI 21**  
**Sopa de lletres**  
**Pernilets de pollastre al forn amb patates xips**  
 Pa blanc/integral i Pa de pessic

**24**

**Llentíes amb carbassa 24**  
**Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres**  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral  
 534,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,9g -  
 HC:70,4g AGS:2,7g - Sucres:16,8g -  
 Sal:2,5g

**Arròs caldós amb verdures 25**  
**Hamburguesa vegetal amb patates xips**  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc  
 729,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,4g -  
 HC:115,7g AGS:3,8g - Sucres:18,1g -  
 Sal:1,4g

**Coliflor gratinada amb beixamel 26**  
**Contrauixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga**  
 logurt natural Ametller - Pa integral  
 720,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:27,1g -  
 HC:81,9g AGS:6,4g - Sucres:20,5g -  
 Sal:2,3g

**27**
**JORNADA GASTRONÒMICA**
**OSONA**

**Crema de carbassó amb ceba cruixent 28**  
**Mandonguilles a la jardineria**  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral  
 679,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:32,1g -  
 HC:65,7g AGS:1,1g - Sucres:20,1g -  
 Sal:1,3g





# 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**

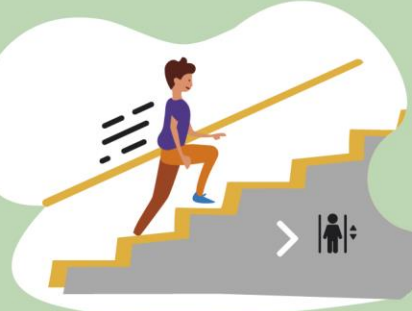
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

