

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**03**
**VACANCES**
**04**
**10**
**FESTIU**

Macarrons amb integrals amb salsa de bolets **11**  
 Truitada francesa amb enciam i pastanaga  
 Iogurt natural Ametller - Pa blanc

**05**
**SETMANA**

Arròs amb pastanaga i pèsols **12**  
 Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

**06**

Mongetes tendres a la portuguesa **13**  
 Nuggets de bròquil i formatge amb patates al forn  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

**07**
**SANTA**

Crema de mongeta blanca **14**  
 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) **17**  
 Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema dos llegums **18**  
 Truitada de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **19**  
 Lluç amb all i julivert amb enciam i olives  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Bròquil amb patata al vapor **20**  
 Remenat d'ou amb mongetes saltejades amb all i julivert  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

**DINAR SANT JORDI** **21**  
 Sopa de verdures amb lletres  
 Burguer vegetal deluxe a la planxa amb patates xips  
 Pa blanc/integral i Pa de pessic

Llenties amb carbassa **24**  
 Truitada de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs caldós amb verdures **25**  
 Hamburguesa vegetal amb patates xips  
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor gratinada amb beixamel **26**  
 Bacallà al forn amb enciam i pastanaga  
 Iogurt natural Ametller - Pa integral

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

Crema de carbassó amb ceba cruixent **28**  
 Ous durs a la jardinera  
 Fruita fresca Ametller - Pa integral





# 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**

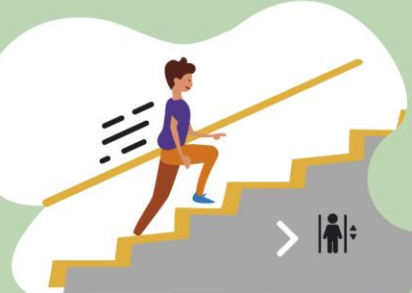
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

