

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03
VACANCES
04
10
FESTIU
11
 Macarrons amb integrals saltejats amb bolets
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 logurt de soja - Pa blanc

05
SETMANA
12
 Arròs amb pastanaga i pèsols
 Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

06
13
 Mongetes tendres a la portuguesa
 Gall dindi a la planxa amb patates al forn
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

07
SANTA
14
 Crema de mongeta blanca
 Conracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

17

 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de carbassa i panses
 Paella mixta
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

18

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

19

 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera al forn
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

20

 Bròquil amb patata al vapor
 Cinta de llom a la planxa amb mongetes saltejades amb all i julivert
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

21
DINAR SANTJORDI

 Sopa d'au amb lletres
 Pernilets de pollastre al forn amb patates xips
 Pa blanc i logurt de soja

24

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

25

 Arròs caldós amb verdures
 Bacallà al forn amb patates xips
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

26

 Coliflor amb patata al vapor
 Conracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
 logurt de soja - Pa integral

27
JORNADA GASTRONÒMICA
OSONA
28
 Crema de carbassó amb ceba cruixent
 Estofat de vedella a la jardinera
 Fruita fresca Ametller - Pa integral




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**



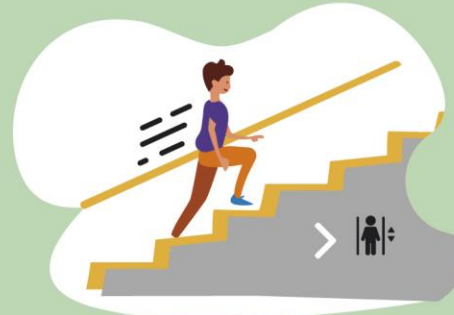
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

