

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03
VACANCES
04
10
FESTIU

Macarrons amb integrals saltejats amb bolets **11**
 Lluç a la planxa 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**
 Gall dindi a la planxa amb patates al forn
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

07
SANTA

Crema de mongeta blanca **14**
 Conracuixa de pollastre al forn 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**
 Paella mixta
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema dos llegums **18**
 Rodó de vedella al forn amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espirals (sense ou) amb tomàquet **19**
 Lluç amb all i julivert amb enciam i olives
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Bròquil amb patata al vapor **20**
 Cinta de llom a la planxa amb mongetes saltejades amb all i julivert
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

DINAR SANTJORDI **21**
 Sopa d'au amb lletres
 Pernilets de pollastre al forn amb patates xips
 Pa blanc i iogurt natural

Llenties amb carbassa **24**
 Cinta de llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs caldós amb verdures **25**
 Bacallà al forn amb patates xips
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor amb patata al vapor **26**
 Conracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
 Iogurt natural Ametller - Pa integral

27
JORNADA GASTRONÒMICA
OSONA

Crema de carbassó amb ceba cruixent **28**
 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:

