

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Vichyssoise amb crostons

02

Bacallà amb samfaina

Fruita fresca Ametller - Pa integral
659,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,0g -
HC:93,5g AGS:6,8g - Sucres:30,0g -
Sal:1,7g

Bledes amb patata saltejades

03

Pernilets de pollastre a les herbes
provençals amb enciam i tomàquet
logurt natural Ametller - Pa blanc
680,4Kcal - Prot:35,9g - Lip:26,2g -
HC:67,7g AGS:5,4g - Sucres:17,0g -
Sal:2,4g

Sopa d'au amb fideus

04

Truita de carbassó amb enciam i
pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa integral
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g -
HC:53,2g AGS:6,6g - Sucres:25,7g -
Sal:2,0g

Pèsols saltejats amb pernil salat

05

Peix fresc de llotja amb ceba, tomàquet i
llit de patates
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
589,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:12,8g -
HC:72,5g AGS:3,6g - Sucres:27,9g -
Sal:2,1g

Llentíes estofades

08

Cinta de llom amb enciam i pastanaga
logurt natural Ametller - Pa integral
687,1Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,5g -
HC:87,8g AGS:3,4g - Sucres:19,1g -
Sal:2,7g

 Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó
i pastanaga)

09

Pollastre arrebossat amb enciam i blat
de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
612,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,4g -
HC:60,5g AGS:5,2g - Sucres:20,1g -
Sal:2,0g

Paella de verdures

10

Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca Ametller - Pa integral
622,3Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g -
HC:85,8g AGS:4,5g - Sucres:18,5g -
Sal:1,9g

Espirals integrals amb tomàquet

11

Rap a la biscaïna
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
593,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:16,3g -
HC:80,1g AGS:3,7g - Sucres:21,0g -
Sal:2,5g

Mongeta verda amb patata

12

Estofat de gall dindi
Fruita fresca Ametller - Pa integral
611,4Kcal - Prot:24,6g - Lip:15,1g -
HC:85,6g AGS:3,3g - Sucres:20,1g -
Sal:1,9g

Arròs tres delícies

15

Pollastre al forn amb enciam i blat de
moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
673,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:16,6g -
HC:88,0g AGS:3,3g - Sucres:16,3g -
Sal:1,8g

Minestra saltejada

16

Fideuà de marisc
Fruita fresca Ametller - Pa integral
587,1Kcal - Prot:25,0g - Lip:11,4g -
HC:94,2g AGS:2,8g - Sucres:28,0g -
Sal:2,1g

Empedrat de mongetes blanques

17

Truita de pernil dolç amb enciam i
tomàquet
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
641,7Kcal - Prot:25,1g - Lip:25,9g -
HC:73,8g AGS:8,0g - Sucres:18,9g -
Sal:2,0g

Coliflor amb beixamel gratinada

18

Bacallà amb samfaina
logurt natural Ametller - Pa integral
598,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:31,3g -
HC:49,6g AGS:8,4g - Sucres:23,5g -
Sal:2,2g

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Botifarra a la planxa amb tomàquet i
olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
677,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:31,5g -
HC:65,6g AGS:8,5g - Sucres:25,4g -
Sal:4,5g

DIA DE LES ABELLES
22

Arròs negre
Bunyols de bacallà amb enciam, olives i
blat de moro
Pa integral i logurt natural amb mel

Crema de pastanaga

23

Saltejat de cigrons amb cous cous
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
707,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,7g -
HC:87,8g AGS:3,2g - Sucres:22,7g -
Sal:3,6g

Mongetes verdes amb patata

24

Contraçuixa de pollastre al forn amb
enciam i tomàquet
Fruita fresca Ametller - Pa integral
532,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g -
HC:58,3g AGS:4,1g - Sucres:19,3g -
Sal:1,6g

 Tallarines integrals amb salsa
d'espínacs

25

Truita de formatge amb enciam i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
762,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:36,9g -
HC:79,1g AGS:2,6g - Sucres:18,5g -
Sal:1,8g

Trinxat de col amb patates

26

Filet de lluç al forn amb enciam i
pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa integral
661,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:33,5g -
HC:62,8g AGS:15,1g - Sucres:17,9g -
Sal:2,7g

Verdura tricolor a l'oli d'all

29

Magra de porc a la planxa amb enciam i
blat de moro
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
614,2Kcal - Prot:37,7g - Lip:22,7g -
HC:63,1g AGS:6,3g - Sucres:23,6g -
Sal:2,2g

Empedrat de cigrons

30

Croquetes de bacallà amb enciam i
pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa integral
661,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,9g -
HC:83,8g AGS:3,4g - Sucres:21,3g -
Sal:3,6g

Paella mixta

31

Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita fresca Ametller - Pa blanc
652,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,7g -
HC:82,9g AGS:5,7g - Sucres:16,2g -
Sal:1,9g



- EST. 1830 -

**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**



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**

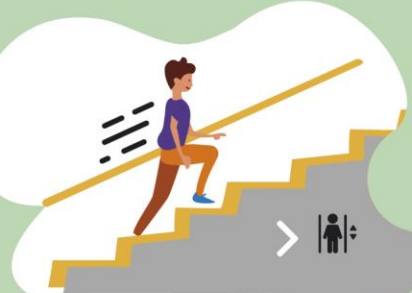
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

