

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**FESTIU**
**01**
**02**
**03**
**04**
**05**
**08**
**09**
**10**
**11**
**12**
**15**
**16**
**17**
**18**
**19**
**22**
**23**
**24**
**25**
**26**
**29**
**30**
**31**

Lenties estofades amb verdures  
Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga  
logurt natural Ametller - Pa integral

Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga)  
Pollastre Halal arrebossat amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Paella de verdures  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espirals integrals amb tomàquet  
Rap a la biscaïna  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Mongeta verda amb patata  
Ous amb beixamel  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs amb pastanaga i pèsols  
Pollastre Halal al forn amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Minestra saltejada  
Fideuà de marisc  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Empedrat de mongetes blanques  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor amb beixamel gratinada  
Bacallà amb samfaina  
logurt natural Ametller - Pa integral

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Burguer vegetal deluxe a la planxa amb tomàquet i olives  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

**DIA DE LES ABELLES**  
Arròs negre  
Bunyols de bacallà amb enciam, olives i blat de moro  
Pa integral i logurt natural amb mel

Crema de pastanaga  
Saltejat de cigrons amb cous cous  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Mongetes verdes amb patata  
Contraçuixa de pollastre Halal al forn amb enciam i tomàquet  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines integrals amb salsa d'espínacs  
Truita de formatge amb enciam i olives  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Trinxat de col amb patates  
Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Verdura tricolor a l'oli d'all  
Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Empedrat de cigrons  
Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga  
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Paella de verdures  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc





# 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**

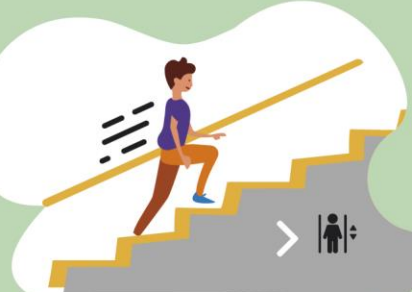
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

