

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**FESTIU**
**01**

Vichyssoise amb crostons

**02**

Llenties amb cous cous

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Bledes amb patata saltejades

**03**

Burguer vegetal deluxe a la planxa amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa blanc

Sopa de verdures amb fideus

**04**

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Pèsols saltejats amb ceba

**05**

Macarrons amb bolonyesa vegetal

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Macarrons amb tomàquet

**08**

 Llenties estofades amb verdures  
logurt natural Ametller - Pa integral

Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga)

**09**

Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Paella de verdures

**10**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espirals integrals amb tomàquet

**11**

Cigrons amb ceba

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Mongeta verda amb patata

**12**

Ous amb beixamel

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs amb pastanaga i pèsols

**15**

 Remenat d'ou amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema de mongeta blanca

**16**

Fideuà de verdures

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Empedrat de mongetes blanques

**17**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor amb beixamel gratinada

**18**

Hummus de cigrons amb dips de pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

**19**

Burguer vegetal deluxe a la planxa amb tomàquet i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

**DIA DE LES ABELLES**
**22**

 Arròs amb tomàquet  
Burguer vegetal deluxe 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

Mongetes verdes amb patata

**24**

Llenties amb arròs

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines integrals amb salsa d'espínacs

**25**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Trinxat de col amb patates

**26**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Verdura tricolor a l'oli d'all

**29**

 Remenat de xampinyons amb enciam i blat de moro  
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Empedrat de cigrons

**30**

Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Paella de verdures

**31**

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**

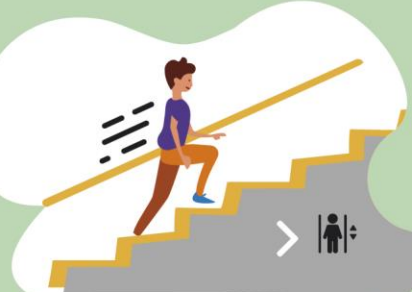
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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...



verdura

pasta/arròs

llegums

Per sopar puc menjar de primer...



verdura

verdura

pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...



ou

peix

llegums

carn

Per sopar puc menjar de segon...



carn

peix

ou

ou

peix

### POSTRES



fruita



lacti

Entitats col·laboradores:

