

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Vichyssoise amb crostons

02

Bacallà amb samfaina

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Bledes amb patata saltejades

03

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb enciam i tomàquet

logurt natural Ametller - Pa blanc

Sopa d'au amb fideus

04

Filet de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Pèsols saltejats amb pernil salat

05

Peix fresc de llotja amb ceba, tomàquet i lit de patates

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Lenties estofades amb verdures

08

Cinta de llom amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema d'hortalisses (carbassa, carbassó i pastanaga)

09

Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Paella de verdures

10

Rodó de vedella al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Espirals integrals amb tomàquet

11

Rap a la biscaïna

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Mongeta verda amb patata

12

Estofat de gall dindi

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs amb pastanaga i pèsols

15

Pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Minestra saltejada

16

Fideuà de marisc

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Empedrat de mongetes blanques

17

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor amb patata

18

Bacallà amb samfaina

logurt natural Ametller - Pa integral

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Cinta de llom a la planxa amb tomàquet i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

DIA DE LES ABELLES
22

Arròs negre

Bacallà al forn amb enciam, olives i blat de moro

Pa integral i logurt natural amb mel

Crema de pastanaga

23

Saltejat de cigrons amb cous cous

logurt natural Ametller - Pa blanc

Mongetes verdes amb patata

24

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines integrals amb saltejats amb espinacs

25

Bacallà al forn amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Trinxat de col amb patates

26

Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa integral

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

Empedrat de cigrons

30

Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga

Fruita fresca Ametller - Pa integral

Crema de mongeta blanca

31

Paella mixta

Fruita fresca Ametller - Pa blanc





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**



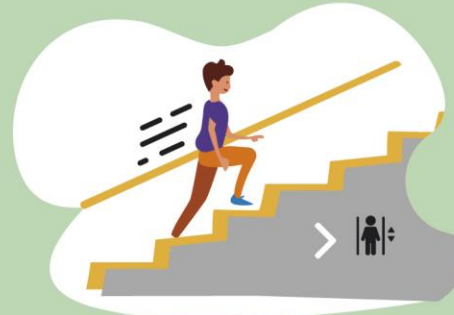
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

