

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01
02
03
04
05
08
09
10
11
12
15
16
17
18
19
DIA DE LES ABELLES **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

Vichyssoise amb crostons
Bacallà amb samfaina
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Bledes amb patata saltejades
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb enciam i tomàquet
logurt natural Ametller - Pa blanc

Sopa d'au amb fideus
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Pèsols saltejats amb ceba
Peix fresc de llotja amb ceba, tomàquet i llit de patates
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

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 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
Estofat de gall dindi
Fruita fresca Ametller - Pa integral

Arròs amb pastanaga i pèsols
Pollastre 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)
Salsitxes d'au a la planxa amb tomàquet i olives
Fruita fresca Ametller - Pa blanc

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 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
Pollastre a la planxa 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



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



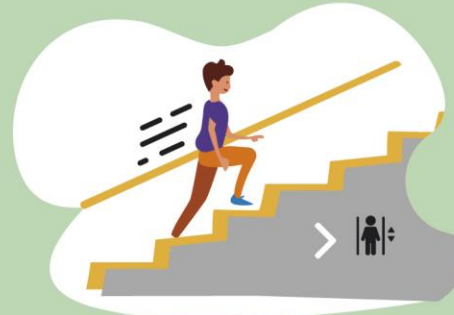
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:

