



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **02**

Seitons arrebossats amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

770,0Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,5g - HC:93,6g AGS:5,4g - Sucres:22,2g - Sal:4,2g

Llenties amb verdures **03**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

logurt natural Ametller - Pa integral

613,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,6g - HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:17,2g - Sal:1,9g

Crema de pastanaga **04**

Filet de gall dindi en salsa amb verdures

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

553,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g - HC:69,2g AGS:2,5g - Sucres:23,3g - Sal:2,2g

Amanida russa **05**

Botifarra a la planxa amb tomàquet amanit

Fruita fresca Ametller - Pa integral

864,1Kcal - Prot:27,3g - Lip:55,5g - HC:60,4g AGS:12,1g - Sucres:20,1g - Sal:4,9g

Arròs amb tomàquet **06**

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

595,6Kcal - Prot:27,5g - Lip:13,8g - HC:89,0g AGS:3,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,9g

Crema de carbassó amb ceba cruixent **09**

Pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita fresca Ametller - Pa integral

534,2Kcal - Prot:20,5g - Lip:15,9g - HC:70,4g AGS:2,7g - Sucres:16,8g - Sal:2,5g

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **10**

Burguer vegetal deluxe amb patates xips

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

729,7Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,4g - HC:115,7g AGS:3,8g - Sucres:18,1g - Sal:1,4g

Llenties estofades **11**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

logurt natural Ametller - Pa integral

720,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:27,1g - HC:81,9g AGS:6,4g - Sucres:20,5g - Sal:2,3g

*FESTIU*

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

Arròs amb tomàquet **16**

Magra de porc a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca Ametller - Pa blanc

680,8Kcal - Prot:33,1g - Lip:21,3g - HC:86,2g AGS:5,1g - Sucres:16,8g - Sal:2,1g

Vichyssoise amb crostons **17**

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 **18**

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 **19**

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 **20**

Peix fresc de llotja amb ceba, tomàquet i lliit 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

Llenties estofades **23**

Cinta de l'lom 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) **24**

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 **25**

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 **26**

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 **27**

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

Minestra saltejada **30**

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

*DINAR CASTANYADA* **31**

Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)

Mandonguilles amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita de tardor



- EST. 1830 -

AMETLLER  
ORIGEN  
ESCOLES



# 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 SOPARS

### 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:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)