



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb bajoques **03**
 Pit de gall dindi en salsa de pastanaga amb enciam i blat de moro
 logurt natural Ametller - Pa blanc

Crema de porro i poma al curri **04**
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Fruita fresca - Pa integral

Sopa d'au amb fideus **05**
 Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
 Fruita fresca - Pa blanc

Risotto de carbassa **06**
 Peix fresc de llotja amb pebrots vermells al forn
 Fruita fresca Ametller - Pa integral

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **07**
 Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet
 Fruita fresca - Pa blanc

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **10**
 Saltsitxes d'au a la planxa amb ceba
 Fruita fresca - Pa integral

Mongetes tendres amb patata **11**
 Nuggets d'Heūra amb enciam i olives
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Arròs amb pastanaga i pèsols **12**
 Salmó al forn amb tomàquet amanit amb orenga
 Fruita fresca - Pa integral

Macarrons amb integrals napolitana **13**
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 logurt natural Ametller - Pa blanc

14
*DIA DE LLIURE
 DISPOSICIÓ*

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) **17**
 Arròs a la milanesa veggie (verdures, tomàquet i soja texturitzada)
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Crema blanca dos llegums **18**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 logurt natural Ametller - Pa integral

Sopa de peix amb arròs **19**
 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera al forn
 Fruita fresca - Pa blanc

Bròquil Ametller amb patata al vapor **20**
 Remenat d'ou amb mongetes saltejades amb all i julivert
 Fruita fresca - Pa integral

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **21**
 Lluç amb all i julivert amb enciam i olives
 Fruita fresca - Pa blanc

Llenties amb carbassa **24**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Fruita fresca - Pa integral

Arròs caldós amb verdures **25**
 Hamburguesa vegetal amb patates xips
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc

Coliflor Ametller gratinada amb beixamel **26**
 Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca - Pa integral

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**
 Lluç al forn amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca - Pa blanc

28
*MENÚ
 ESPECIAL
 CARNESTOLTES*

Heura®



- 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 VES 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/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

