

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
Coliflor Ametller amb patata 01

Peix fresc de llotja amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

 661,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,9g -
HC:83,8g AGS:3,4g - Sucres:21,3g -
Sal:3,6g

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega 07

Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca - Pa integral

 559,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,7g -
HC:60,2g AGS:4,7g - Sucres:23,6g -
Sal:2,3g

14
VACANCES
Crema de xampinyons 08

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

 650,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,9g -
HC:85,8g AGS:4,2g - Sucres:20,3g -
Sal:2,2g

15
Cigrons amb patates 09

Vedella a la jardinera

Fruita fresca Ametller - Pa integral

 767,0Kcal - Prot:36,0g - Lip:37,4g -
HC:65,5g AGS:12,9g - Sucres:21,3g -
Sal:1,6g

16
SETMANA
Llenties amb verdures 03

Pit de pollastre a la planxa amb pisto de verdures

logurt natural Ametller - Pa integral

 622,6Kcal - Prot:35,2g - Lip:25,1g -
HC:59,0g AGS:5,5g - Sucres:21,7g -
Sal:2,4g

Macarrons integrals a la carbonara 10

Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa blanc

 665,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,5g -
HC:79,2g AGS:7,6g - Sucres:19,1g -
Sal:3,2g

17
Sopa de verdures amb fideus 04

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Fruita fresca - Pa blanc

 720,1Kcal - Prot:44,9g - Lip:21,9g -
HC:80,4g AGS:3,6g - Sucres:16,9g -
Sal:1,7g

18
MENÚ ESPECIAL PASQUA

21
FESTIU

Llenties amb verdures 22

Truita de tonyina amb enciam i pastanaga

Fruita fresca - Pa integral

 663,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,8g -
HC:65,1g AGS:9,4g - Sucres:17,9g -
Sal:2,1g

22
DINAR
SANT JORDI

23
Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 24

Lluç al forn amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa blanc

 784,1Kcal - Prot:41,2g - Lip:28,2g -
HC:88,0g AGS:6,1g - Sucres:17,9g -
Sal:2,5g

24
Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby 25

Pollastre al forn amb enciam i tomàquet

Fruita fresca Ametller - Pa integral

 585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g -
HC:67,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g -
Sal:1,4g

25
Llenties amb bajoques 28

Pit de gall dindi en salsa de pastanaga amb enciam i blat de moro

logurt natural Ametller - Pa blanc

 628,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:25,0g -
HC:74,5g AGS:4,8g - Sucres:19,4g -
Sal:3,6g

28
Crema de porro i poma al curri 29

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Fruita fresca - Pa integral

 530,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:24,9g -
HC:51,9g AGS:7,0g - Sucres:18,9g -
Sal:2,0g

29
Sopa d'au amb fideus 30

Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Fruita fresca - Pa blanc

 589,4Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,4g -
HC:70,1g AGS:5,2g - Sucres:23,2g -
Sal:2,1g

30

- EST. 1830 -
AMETLLER ORIGEN ESCOLES



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 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	>	pastafarrós
pastafarrós	>	verdura
lleugues	>	verdura i pastafarrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn i peix
peix	>	ou i carn
lleugues	>	verdura i ou
carn	>	ou i peix

POSTRES

fruita	o	llet
--------	---	------

Entitats col·laboradores:

