

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**


Amanida de pasta, pastanaga, blat de moro i olives **05**  
 Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 584,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:12,6g - HC:76,2g

Cigrons amb xoricot **06**  
 Truita de patata i carbassó amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 784,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:36,3g - HC:83,3g

Arròs amb tomàquet i ou dur **07**  
 Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 687,7Kcal - Prot:31,6g - Lip:18,1g - HC:97,0g

**01**  
**FESTIU**  
 Mongetes verdes amb patata **08**  
 Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
 758,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:33,4g - HC:79,5g

**02**  
**DIA DE LLIURE**  
**DISPOSICIÓ**  
 Crema de lleties ECO **09**  
 Conracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 638,6Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,9g - HC:63,8g

Crema de verdures de temporada Ametller **12**  
 Paella mixta  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g

Coliflor amb patata **13**  
 Conracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 621,2Kcal - Prot:29,2g - Lip:20,7g - HC:73,4g

Amanida de lleties ECO amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **14**  
 Truita francesa amb enciam i cogombre  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 613,1Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,0g - HC:54,8g

Patates al forn amb all i oli **15**  
 Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
 628,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:30,5g - HC:60,9g

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **16**  
 Salmó al forn amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **19**  
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i cogombre  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 683,5Kcal - Prot:32,4g - Lip:23,0g - HC:83,9g

Lleties ECO amb verdures Ametller **20**  
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 664,2Kcal - Prot:24,5g - Lip:19,5g - HC:89,3g

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **21**  
 Cigrons saltejats amb ceba i bacó  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g

Macarrons napolitana **22**  
 Lluç a l'andalusa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
 595,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:18,2g - HC:74,7g

Mongetes verdes amb patata **23**  
 Mandonguilles a la jardinera  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g

Arròs tres delícies **26**  
 Magra a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g

Pèsols saltejats amb pernil salat **27**  
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 572,9Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,4g - HC:82,0g

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **28**  
 Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 546,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,0g - HC:75,6g

Crema tèbia natural de porros amb crostons **29**  
 Llacets amb carn picada i formatge  
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller  
 607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g

Bròquil fresc amb patates **30**  
 Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller  
 584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g

# 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 >	pastafarros
pastafarros >	verdura
lleuguts >	verdura ○ pastafarros

### SEGONS PLATS

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

### POSTRES

○	
fruta	llet

Entitats col·laboradores:

