

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓN

03

Arròs tres delícies

04

Pèsols saltejats

05

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

06

Bròquil fresc amb patates

07

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Llacets amb carn picada i formatge

Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g

572,9Kcal - Prot:14,8g - Lip:17,4g - HC:82,0g

607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g

584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g

Paella de verdures

10

Llenties ECO amb verduretes Ametller

11

Patates al forn amb all i oli

12

Mongeta verda amb patata

13

Espirals amb tomàquet

14

Pernillets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga

Estofat de gall dindi

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

663,6Kcal - Prot:40,2g - Lip:23,7g - HC:67,0g

632,3Kcal - Prot:21,1g - Lip:20,3g - HC:87,6g

698,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:32,2g - HC:72,1g

568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g

678,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:27,0g - HC:74,5g

Bròquil amb patata

17

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

18

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Sopa d'au amb galets

20

Llenties ECO amb verdures Ametller

21

Fideuà de marisc

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives

Fricandó de vedella

Lluç amb samfaina amb patates fregides

Somiar Truites (Truita de patata amb amanida)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

594,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:20,6g - HC:66,9g

574,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:10,7g - HC:93,0g

651,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:28,5g - HC:66,8g

626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g

656,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:23,2g - HC:76,2g

Arròs amb tomàquet

24

Crema de llenties ECO

25

Mongetes verdes amb patata

26

Tallarines amb tomàquet

27

Cigrons estofats amb verdures

28

Truita amb formatge amb enciam i olives

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Croquetes de rostit amb enciam i blat de moro

Salmó en salsa napolitana enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g

672,0Kcal - Prot:44,0g - Lip:20,6g - HC:68,7g

556,3Kcal - Prot:14,9g - Lip:17,8g - HC:77,7g

776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g

663,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:15,8g - HC:90,6g

Paella mixta

31

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

686,6Kcal - Prot:41,9g - Lip:22,4g - HC:73,4g


 Menú revisado por Dietistas-Nutricionistas Colegiadas
 Dept. de Nutrición

 - 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/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura pasta/farros

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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

