

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

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

**03**
**04** Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)

Lenties amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**05**

Pèsols saltejats amb ceba

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**06** Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Mongetes blanques saltejades amb verdures

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**07**

Bròquil fresc amb patates

Cigrons amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**10** Paella de verdures

Croquetes d'espínacs amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**11** Lenties ECO amb verdures Ametller

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**12** Patates amb all i oli

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**13** Mongeta verda amb patata

Remenat d'ou amb pastanaga baby saltejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**14** Espirals amb tomàquet

Cigrons amb carbassó

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**17** Bròquil amb patata

Truita de formatge amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Hummus de cigrons amb bastonets de pa

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**19** Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Remenat d'ou amb patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**20** Sopa minestrone amb galets

Hamburguesa vegetal amb patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**21** Lenties ECO amb verdures Ametller

*Somiar Truites  
(Truita de patata amb amanida)*

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**24** Arròs amb tomàquet

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**25** Crema de lenties ECO

Hamburguesa vegetal amb xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**26** Mongetes verdes amb patata

Lenties amb arròs

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**27** Tallarines amb tomàquet

Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**28** Cigrons estofats amb verdures

Ous amb beixamel

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**31** Paella de verdures

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



# 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:

