

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

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

**03**
**04**
**05**
**06**
**07**

Arròs tres delícies  
Magra a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats  
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)  
Llacets amb carn picada i formatge  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates  
Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**10**
**11**
**12**
**13**
**14**

Paella de verdures  
Pernillets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli  
Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata  
Estofat de gall dindi  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet  
Salmó al forn amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**17**
**18**
**19**
**20**
**21**

Bròquil amb patata  
Fideuà de marisc  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)  
Gall dindi a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets  
Lluç amb samfaina i patates fregides  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller  
*Somiar Truites  
(Truita de patata amb amanida)*

**24**
**25**
**26**
**27**
**28**

Arròs amb tomàquet  
Truita amb formatge amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de Llenties ECO  
Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata  
Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Tallarines amb tomàquet  
Croquetes de rostit amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Cigrons estofats amb verdures  
Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**31**

Paella mixta  
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 >	pastafarrós
pastafarrós >	verdura
lleuguts >	verdura ○ pastafarrós

### 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

Entitats col·laboradores:

