

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Amanida de pasta sense gluten, pastanaga, blat de moro i olives **05**

Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **06**

Truita de patata i carbassó amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet i ou dur **07**

Lluç amb salsa de llimona (sense gluten) i xips de moniato

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

01

FESTIU

Mongetes verdes amb patata **08**

Salsitxes de porc (sense gluten) a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

02

DIA DE LLIURE

DISPOSICIÓ

Crema de lleties ECO (sense gluten) **09**

Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **12**

Paella mixta

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Coliflor amb patata **13**

Contraçuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida de lleties ECO (s/gluten) amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **14**

Truita francesa amb enciam i cogombre

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **15**

Botifarra (sense gluten) a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Espirals (sense gluten) gratinats amb tomàquet i formatge **16**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **19**

Pollastre groc a la planxa amb enciam i cogombre

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Lleties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **20**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural **21**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense gluten)

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Macarrons (sense gluten) napolitana **22**

Lluç a l'andalusa (sense gluten) amb enciam i olives

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Mongetes verdes amb patata **23**

Mandonguilles (sense gluten) a la jardinera

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **26**

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **27**

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **28**

Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema tèbia natural de porros **29**

Llacets (sense gluten) amb carn picada i formatge (sense gluten)

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates **30**

Pollastre groc arrebossat (sense gluten) amb enciam i blat de moro

Pa sense gluten 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

--	--

Entitats col·laboradores:

