

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

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

Magra a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

05

Pèsols saltejats

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

06

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

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

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

07

Bròquil fresc amb patates

Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

10

Paella de verdures

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

11

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

12

Patates amb all i oli

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

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

13

Mongeta verda amb patata

Estofat de gall dindi

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

14

Espirals (sense gluten) amb tomàquet

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

17

Bròquil amb patata

Fideuà (sense gluten) de marisc

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

18

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

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

19

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Fricandó de vedella

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

20

Sopa d'au amb galets (sense gluten)

Lluç amb samfaina i patates fregides

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

21

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller

*Somiar Truites
(Truita de patata amb amanida)*



Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

24

Arròs amb tomàquet

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

25

Crema de lleties ECO (sense gluten)

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

26

Mongetes verdes amb patata

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

27

Tallarines (sense gluten) amb tomàquet

Croquetes de rostit (sense gluten) amb enciam i blat de moro

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

28

Cigrons estofats amb verdures

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

31

Paella mixta

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller



- 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 >	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:

