

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Col saltejada amb pernil salat

02

Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO

03

Filet de gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

04

Llacets amb carn picada i formatge (sense soja)

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates

05

Trita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Paella de verdures (sense mongeta verda ni pèsols) **08**

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Bullit de col, patata i pastanaga **09**

Trita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Patates amb all i oli (sense soja) **10**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Espirals amb tomàquet **11**

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

 Bròquil amb patata **12**

Estofat de gall dindi (sense pèsols ni mongeta verda)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **15**

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Saltejat de carbassó, albergínia, pastanaga i ceba **16**

Fideuà de marisc (sense mongeta verda ni pèsols)

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Espinacs saltejats amb patata **17**

Trita amb pernil dolç (sense soja) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Sopa d'au amb galets **18**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

 Crema de porro **19**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Arròs amb tomàquet **22**

Trita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR SANTJORDI **23**

Sopa d'estrelles

Llom arrebossat casolà amb xips de moniato

Pa blanc/integral i Pa de pessic sense soja

 Bròquil amb patata **24**

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Bledes amb patata **25**

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Crema de carbassó natural **26**

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Paella mixta (sense pèsols ni mongeta verda) **29**

Trita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Sopa d'au amb pasta **30**

Mandonguilles (sense soja) amb xampinyons i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



- EST. 1830 -

**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**



CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



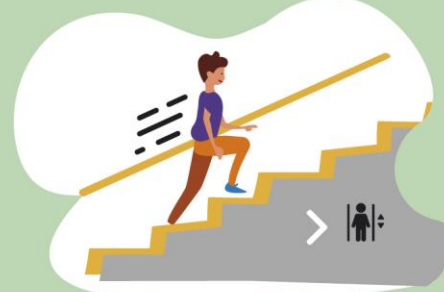
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU 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/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com