

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**03**

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

Arròs en blanc amb oli d'oliva

**04**

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

Col saltejada

**05**

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

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

**06**

Llacets amb carn picada i formatge (sense soja)  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates

**07**

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

Paella de verdures (sense mongeta verda ni pèsols)

**10**

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

Bròquil saltejat amb pastanaga

**11**

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

Patates amb all i oli (sense soja)

**12**

Salsitxes de porc (sense soja) a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil amb patata

**13**

Estofat de gall dindi (sense pèsols ni mongeta verda)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espirals amb tomàquet

**14**

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

Bròquil amb patata

**17**

Fideuà de marisc (sense mongeta verda ni pèsols)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

**18**

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de porro

**19**

Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb galets

**20**

Lluç amb samfaina i patates fregides  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Espinacs saltejats amb patata

**21**

*Truita francesa  
amb amanida*



Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet

**24**

Truita francesa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural

**25**

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

Bròquil amb patata

**26**

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

Tallarines amb tomàquet

**27**

Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bledes amb patata

**28**

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

Paella mixta (sense pèsols ni mongeta verda)

**31**

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	pasta/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura  pasta/farros

### 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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

