



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



06

07

01

02

03

Llenties ECO amb verdures Ametller 08

Minestra de verdures saltejada 09

Patates amb all i oli 10

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet amb ou dur 13

Pèsols saltejats amb pernil salat 14

Minestra bullida 15

Macarrons a la carbonara 16

Taco de verdures Ametller 17

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Fricandó de vedella

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

Gall Sant Pere al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Gall dindi amb salsa de formatge i patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller 20

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 21

Sopa d'au amb estrelles 22

Trinxat de col Ametller amb patates 23

Crema de verdures natural Ametller 24

Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat de moro

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Pizza de pernil i formatge

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Costella "Sajonia" a la planxa amb patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Verdura tricolor 27

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat 28

Espaguetis al pesto (sense fruits secs) 29

Arròs tres delícies 30

Pèsols amb patates 31

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

Truita amb formatge amb enciam i pastanaga

Estofat de pollastre amb enciam i olives

Lluç a la romana amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

