

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Amanida de pasta, pastanaga, blat de moro i olives **05**
 Gall dindi a la planxa amb tomàquet amanit
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb xoricot **06**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet i ou dur **07**
 Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

01
FESTIU

02
DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

Crema de verdures de temporada Ametller **12**
 Paella de pollastre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Coliflor amb patata **13**
 Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó arrebossat
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de lleties ECO amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **14**
 Truita francesa amb enciam i cogombre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i oli **15**
 Botifarra a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Espirals integrals gratinats amb tomàquet i formatge **16**
 Salmó al forn amb enciam i olives
 Pa blanc/integral 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 blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Lleties ECO amb verdures Ametller **20**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **21**
 Cigrons saltejats amb ceba i bacó
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons napolitana **22**
 Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Mongetes verdes amb patata **23**
 Mandonguilles a la jardinera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies **26**
 Magra a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **27**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **28**
 Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema tèbia natural de porros amb crostons **29**
 Llacets amb carn picada i formatge
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Bròquil fresc amb patates **30**
 Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro
 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 >	pastafarrós
pastafarrós >	verdura
lleuguts >	verdura ○ pastafarrós

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

○
fruta

Entitats col·laboradores:

