

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 blanc/integral i Fruita fresca Ametller

05

Pèsols saltejats

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

06 Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Llacets amb tonyina

Pa blanc/integral i logurt de soja

07

Bròquil fresc amb patates

Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

10 Paella de verdures

Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

11 Llenties ECO amb verdures Ametller

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

12 Patates amb all i julivert

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

13 Mongeta verda amb patata

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

14 Espirals amb tomàquet

Salmó al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

17 Bròquil amb patata

Fideuà de marisc

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

Gall dindi a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

19 Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

Remenat d'ou amb patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

20 Sopa d'au amb galets

Lluç amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i logurt de soja

21 Llenties ECO amb verdures Ametller

*Somiar Truites
(Truita de patata amb amanida)*

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24 Arròs amb tomàquet

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

25 Crema de llenties ECO

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

26 Mongetes verdes amb patata

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

27 Tallarines amb tomàquet

Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt de soja

28 Cigrons estofats amb verdures

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31 Paella mixta

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 >	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

○
fruta

Entitats col·laboradores:

