

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
VACANCES
03
SETMANA
05
SANTA
07
FESTIU
10
Minestra de verdures saltejada 11

Fideuà de marisc

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 574,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:10,7g -
 HC:93,0g

Patates al forn amb all i oli 12

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 608,5Kcal - Prot:34,9g - Lip:13,6g -
 HC:54,1g

Amanida d'arròs amb enciam, blat de 13

 moro i tonyina
 Pernilets de pollastre groc al forn amb
 tomàquet amanit

 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
 626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g -
 HC:81,3g

Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 14

Fricandó de vedella

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 651,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:28,5g -
 HC:66,8g

Arròs amb tomàquet 17

Truita amb formatge amb enciam i olives

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g -
 HC:84,5g

Amanida de pasta (pastanaga, blat de 18

 moro, tomàquet i olives)
 Conracuixa de pollastre groc al forn
 amb albergínia al forn

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 663,9Kcal - Prot:31,9g - Lip:15,8g -
 HC:90,6g

Mongetes verdes amb patata 19

 Croquetes de rostit amb enciam i
 pastanaga

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 515,8Kcal - Prot:34,6g - Lip:13,3g -
 HC:59,4g

Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, 20

 pebrot, olives i ou dur)
 Salmó en salsa de cítrics amb enciam i
 blat de moro

 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
 776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g -
 HC:75,5g

Pèsols saltejats amb ceba i pernil salat 21

 Gall dindi a la planxa amb ceba
 brasejada

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g -
 HC:62,3g

DINAR SANT JORDI 24

Macarrons gratinats

 Pollastre groc arrebossat amb patates
 fregides i quètxup

 Pa blanc/integral i Postres làcties
 especials

 815,2Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,5g -
 HC:88,7g

Amanida Waldorf (patata, enciam, 25

 maionesa, poma i nous)
 Hamburguesa de vedella a la planxa
 amb ceba brasejada

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 687,4Kcal - Prot:22,0g - Lip:33,6g -
 HC:77,3g

Llenties ECO amb verdures Ametller 26

 Gall dindi a la planxa amb carbassó al
 forn

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g -
 HC:62,9g

Paella mixta 27

Truita francesa amb enciam i tomàquet

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g -
 HC:84,6g

Coliflor fresca amb patata 28

Lluç a l'andalusa amb enciam i olives

 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g -
 HC:60,5g

 Dietista-Nutricionista: Maita Polopero
 Nº Colegiat: NA00166

- EST. 1830 -



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**



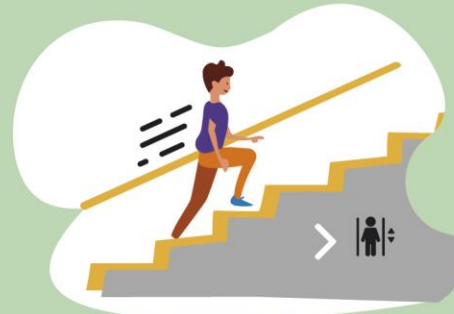
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA
DIETA SANA**



**CAMINA O 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 SOPAR

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:

