

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**03**
**VACANCES**
**04**
**05**
**SETMANA**
**06**
**07**
**SANTA**
**10**
**FESTIU**
**11**

Minestra de verdures saltejada  
Fideuà (sense gluten) de marisc  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

**12**

Patates amb all i oli  
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

**13**

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina  
Pernilets de pollastre groc al forn amb tomàquet amanit  
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

**14**

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Fricandó de vedella  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

**17**

Arròs amb tomàquet  
Truita amb formatge amb enciam i olives  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

**18**  
Amanida de pasta sense gluten (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)  
Contraeix de pollastre groc al forn amb albergínia al forn  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

**19**

Mongetes verdes amb patata  
Croquetes de rostit (sense gluten) amb enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

**20**

Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur)  
Salmó en salsa de cítrics (sense gluten) amb enciam i blat de moro  
Pa sense gluten i logurt natural Ametller

**21**

Pèsols saltejats amb ceba i pernil salat  
Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

**24**

**DINAR SANTJORDI**  
Macarrons (sense gluten) gratinats  
Pollastre groc arrebossat (sense gluten) amb patates fregides i quètxup  
Pa sense gluten i Postres especials sense gluten

**25**  
Amanida Waldorf (patata, enciam, maionesa, poma i nous)  
Hamburguesa de vedella (sense gluten) a la planxa amb ceba brasejada  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

**26**

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller  
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

**27**

Paella mixta  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

**28**

Coliflor fresca amb patata  
Lluç a l'andalusa (sense gluten) amb enciam i olives  
Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller



Dietista-Nutricionista: Mairal·la Pellicer  
Nº Colegiado: NA00166



# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



GLUP GLUP!



**INTENTA DORMIR EL TEMPS  
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA  
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**

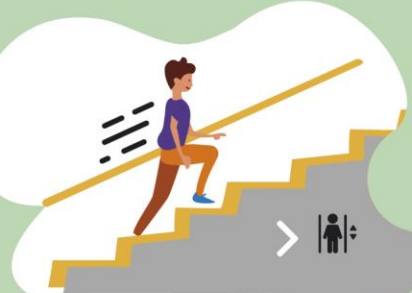
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

