

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

**03**  
*VACANCES*

**04**

**05**  
*SETMANA*

**06**

**07**  
*SANTA*

**10**  
*FESTIU*

**11**  
Saltejat de carbassó, albergínia, pastanaga i ceba  
Fideuà de marisc (sense mongeta verda ni pèsols)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**12**  
Patates amb all i oli (sense soja)  
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral 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 blanc/integral i logurt natural Ametller

**14**  
Crema de porro  
Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**17**  
Arròs amb tomàquet  
Truita francesa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**18**  
Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)  
Contraeixu de pollastre groc al forn amb albergínia al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**19**  
Bròquil amb patata  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**20**  
Amanida de patata amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur)  
Salmó en salsa de cítrics amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**21**  
Espinacs saltejats amb pernil salat  
Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**24**  
*DINAR SANT JORDI*  
Macarrons amb tomàquet  
Pollastre groc arrebossat amb patates fregides  
Pa blanc/integral i Postres especials sense soja

**25**  
Amanida de patata amb tonyina (tomàquet, tonyina i olives)  
Hamburguesa de vedella (sense soja) a la planxa amb ceba brasejada  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**26**  
Patates amb verdures Ametller (sense pèsols ni mongeta verda)  
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**27**  
Paella mixta (sense pèsols ni mongeta verda)  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**28**  
Coliflor fresca amb patata  
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



Dietista-Nutricionista: Mairal Pollejero  
Nº Colegiado: NAO0166  
*Mairal Pollejero*





# 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:

