

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03
VACANCES
04
SETMANA
05
06
SANTA
07
10
FESTIU
Minestra de verdures saltejada 11
Fideuà de pollastre
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
Patates amb all i oli 12
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina 13
Pernilets de pollastre groc al forn amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
Crema Saint Germain (Pèsols i porro) 14
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
17
Arròs amb tomàquet
Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) 18
Contraeixu de pollastre groc al forn amb albergínia al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
Mongetes verdes amb patata 19
Croquetes de rostit amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
Amanida de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) 20
Salmó en salsa de cítrics amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
Pèsols saltejats amb ceba i pernil salat 21
Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
24
DINAR SANT JORDI
Macarrons gratinats
Pollastre groc arrebossat amb patates fregides i quètxup
Pa blanc/integral i Postres làcties especials
Amanida Waldorf (patata, enciam, maionesa, poma i nous) 25
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
Llenties ECO amb verdures Ametller 26
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
Paella de verdures 27
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
Coliflor fresca amb patata 28
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Dietista-Nutricionista: Maitor Polojero
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**

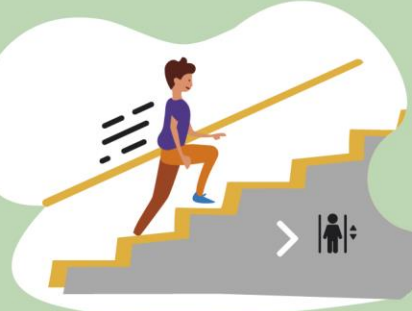
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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...



- verdura
- pasta/arròs
- llegums

Per sopar puc menjar de primer...



- pasta/arròs
- verdura
- verdura
- pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...



- ou
- peix
- llegums
- carn

Per sopar puc menjar de segon...



- carn
- peix
- ou
- carn
- ou
- ou
- peix

POSTRES

- fruita

- lacti

Entitats col·laboradores:

