

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03
VACANCES
04
SETMANA
05
06
SANTA
07
10
FESTIU
Minestra de verdures saltejada 11

Fideuà de marisc

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

Conracuixa de pollastre groc al forn amb albergínia al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata 19

Croquetes de bacallà 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 21

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

24
DINAR SANTJORDI

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: Maider Pelgigro
 Nº Colegiado: NAO0166

 - EST. 1830 -
AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES



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:

