

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **01**
Mandonguilles amb xampinyons i xips de moniato
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
767,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:26,9g - HC:103,8g

Llenties ECO amb verdures Ametller **02**
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
590,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:11,8g - HC:93,5g

Crema de verdures **03**
Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
647,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:14,9g - HC:75,5g

Patates al forn amb all i oli **04**
Bacallà arrebossat amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
703,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:35,8g - HC:67,8g

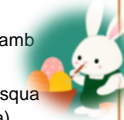
Taco de verdures Ametller **07**
Gall dindi amb salsa de formatge i patates dau
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
635,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:28,3g - HC:69,4g

Pèsols saltejats amb pernil salat **08**
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g

Minestra bullida **09**
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g

DINAR ESPECIAL PASQUA **10**
Arròs amb salsa de tomàquet amb ou dur
Fingers de pollastre casolans amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Mona de Pasqua (mini donut i ou de xocolata)
763,2Kcal - Prot:27,1g - Lip:25,6g - HC:104,3g

Macarrons amb tomàquet **11**
Gall Sant Pere al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
599,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:11,8g - HC:93,0g

**14***VACANCES***15****16***SETMANA***17****18***SANTA***21***FESTIU*

Verdura tricolor **22**
Truita amb formatge amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
587,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:25,4g - HC:60,9g

DINAR SANT JORDI **23**
Pasta gratinada amb tomàquet i formatge
Llibrets de llom amb patates xips
Pa blanc/integral i Pastís
801,4Kcal - Prot:34,4g - Lip:29,5g - HC:97,9g



Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc i blat de moro
Estofat de pollastre amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
712,8Kcal - Prot:42,6g - Lip:25,3g - HC:77,7g

Pèsols amb patates **25**
Caldereta de rap i calamars
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g

Amanida de llenties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller **28**
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
617,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:24,9g - HC:72,2g

Crema de carbassa natural Ametller **29**
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
558,2Kcal - Prot:19,5g - Lip:23,1g - HC:63,7g

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **30**
Hamburguesa de vedella amb xips de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
678,9Kcal - Prot:18,5g - Lip:29,4g - HC:88,2g



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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura >	pastafarros
pastafarros >	verdura
lleuguts >	verdura ○ pastafarros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou >	carn ○ peix
peix >	ou ○ carn
lleuguts >	verdura ○ ou
carn >	ou ○ peix

POSTRES

○
fruta

Entitats col·laboradores:

