

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

06
07
01
02
03

Llenties ECO amb verdures Ametller **08**
 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

Minestra de verdures saltejada **09**
 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 **10**
 Maires a l'andalusa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 527,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:14,4g - HC:70,6g

Arròs amb salsa de tomàquet amb ou dur **13**
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 602,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:23,5g - HC:67,4g

Pèsols saltejats amb pernil salat **14**
 Fricandó de vedella
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g

Minestra bullida **15**
 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

Macarrons a la carbonara **16**
 Gall Sant Pere al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
 644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g

Taco de verdures Ametller **17**
 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

Llenties ECO amb verdures Ametller **20**
 Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **21**
 Truita de patata i tonyina amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 656,9Kcal - Prot:17,0g - Lip:19,1g - HC:101,7g

Sopa d'au amb estrelles **22**
 Pizza de pernil i formatge
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 671,6Kcal - Prot:22,8g - Lip:16,5g - HC:104,9g

Trinxat de col Ametller amb patates **23**
 Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
 615,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:26,3g - HC:50,4g

Crema de verdures natural Ametller **24**
 Caldereta de rap i calamars amb patates
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 568,7Kcal - Prot:32,8g - Lip:10,2g - HC:82,4g

Verdura tricolor **27**
 Mandonguilles amb salsa de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 630,2Kcal - Prot:40,0g - Lip:17,8g - HC:70,9g

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat **28**
 Cigrons saltejats amb ceba i bacó
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 597,7Kcal - Prot:22,5g - Lip:10,5g - HC:95,1g

Espaguetis al pesto (sense fruits secs) **29**
 Truita amb formatge amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 671,7Kcal - Prot:26,3g - Lip:26,0g - HC:79,5g

Arròs tres delícies **30**
 Estofat de pollastre amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller
 712,8Kcal - Prot:42,6g - Lip:25,3g - HC:77,7g

Pèsols amb patates **31**
 Lluç a la romana amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller
 585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g

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	pasta/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

