

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **01**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb xampinyons al forn i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **02**

Cous cous amb col, pastanaga, ceba i porro

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures **03**

Truita de formatge amb tomàquet amanit i olives

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli **04**

Croquetes d'espínacs amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Taco de verdures Ametller **07**

Hamburguesa vegetal a la planxa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb patata **08**

Cous cous amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **09**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL PASQUA **10**

Arròs amb salsa de tomàquet amb ou dur

Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Mona de Pasqua (mini donut i ou de xocolata)



Macarrons amb tomàquet **11**

Remenat d'ou amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

14

VACANCES

15

16

SETMANA

18

SANTA

21

FESTIU

Verdura tricolor **22**

Truita amb formatge amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR SANT JORDI **23**

Pasta gratinada amb tomàquet i formatge

Croquetes d'espínacs amb patates xips

Pa blanc/integral i Pastís

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc i blat de moro **24**

Hummus de cigrons amb bastonets de pa

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols amb patates **25**

Ous amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Macarrons amb tomàquet **28**

Amanida de llenties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **29**

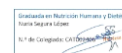
Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **30**

Hamburguesa vegetal amb xips de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



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 >	pastafarrós
pastafarrós >	verdura
lleuguts >	verdura ○ pastafarrós

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

○	
fruita	llet

Entitats col·laboradores:

