

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

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

Mandonguilles (sense gluten) amb xampinyons i xips de moniato

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO (sense gluten) amb verdures Ametller **02**

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures **03**

Espaguetis (sense gluten) amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli **04**

Bacallà arrebossat (sense gluten) amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Taco (sense gluten) de verdures Ametller **07**

Gall dindi amb salsa de formatge (sense gluten) i patates dau

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **08**

Fricandó de vedella (sense gluten)

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **09**

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

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL PASQUA **10**

Arròs amb salsa de tomàquet amb ou dur

Fingers de pollastre (sense gluten) amb enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Postres casolanes (s/gluten)



Macarrons (sense gluten) amb tomàquet **11**

Gall Sant Pere al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

14
VACANCES
15
16
SETMANA
17
18
SANTA
21
FESTIU


Verdura tricolor **22**

Truita amb formatge amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

DINAR SANT JORDI **23**

Pasta (sense gluten) gratinada amb tomàquet i formatge

Llibrets de llom (s/gluten) amb patates xips

Pa sense gluten i Postres casolanes (s/gluten)



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

Estofat de pollastre amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Pèsols amb patates **25**

Caldereta de rap i calamars

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Amanida de llenties ECO (s/gluten) amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller **28**

Nuggets de pollastre casolans (sense gluten) amb enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **29**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca Ametller

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

Hamburguesa (sense gluten) amb xips de verdures (s/gluten)

Pa sense gluten 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 > | 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:

