

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**FESTIU**
**01**

Arròs amb salsa de tomàquet **02**  
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**02**

Empedrat de cigrons amb ou (tomàquet, pebrot, olives i ou dur) **03**  
 Mandonguilles de vedella (sense lactosa) a la jardinera  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**03**

Macarrons a la carbonara (llet sense lactosa) **04**  
 Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

**04**

Taco de verdures Ametller **05**  
 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**05**
**08**

Llenties ECO amb verdures Ametller **08**  
 Llom arrebossat amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**08**

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **09**  
 Truita de patata i tonyina amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**09**

Crema tèbia de verdures natural Ametller **10**  
 Panini de tonyina i formatge sense lactosa  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**10**

Mongeta verda amb patata **11**  
 Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

**11**

Amanida de pasta amb vinagreta de tomàquet **12**  
 Caldereta de rap i calamars amb patates  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**12**
**15**

Verdura tricolor **15**  
 Fricandó de vedella  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**15**

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat (sense lactosa) **16**  
 Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense lactosa)  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**16**

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel sense lactosa) **17**  
 Truita francesa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**17**

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga i blat de moro **18**  
 Estofat de pollastre amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

**18**

Pèsols amb patates **19**  
 Lluç a la romana amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**19**
**22**

Amanida de llenties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller **22**  
 Nuggets de pollastre casolans amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**22**

Crema de carbassa natural Ametller **23**  
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**23**

Ensaladilla russa **24**  
 Pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**24**

Paella de verdures **25**  
 Salmó al forn amb patates xips  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

**25**

Tallarines napolitana **26**  
 Hamburguesa (sense lactosa) a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**26**
**29**

Mongetes verdes amb patata **29**  
 Gall dindi amb tomàquet amanit  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**29**

Amanida de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) **30**  
 Truita de patata i carbassó amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**30**

Arròs amb tomàquet **31**  
 Lluç amb salsa de llimona  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**31**


Dietista-Nutricionista: Mairitx Pollejero  
 Nº Colegiado: NA00166

- EST. 1830 -

**AMETLLER**  
**ORIGEN**  
**ESCOLES**



# CreEa 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 SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>
pasta/arròs	>
llegums	>
	verdura
	verdura
	o
	pasta/arròs

### SEGONS PLATS

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

### POSTRES

fruita	o
	lacti

Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)