

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

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

Mandonguilles (sense lactosa) amb xampinyons i xips de moniato

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **02**

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures **03**

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt de soja

Patates amb all i oli (sense lactosa) **04**

Bacallà arrebossat casolà amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Taco de verdures Ametller **07**

Gall dindi a la planxa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **08**

Fricandó de vedella

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

Fingers de pollastre casolans amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Postres casolanes (s/lactosa)



Macarrons amb tomàquet **11**

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

**Verdura tricolor 22**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

*DINAR SANT JORDI* **23**



Pasta amb tomàquet

Librets de llom (s/lactosa) amb patates xips

Pa blanc/integral i Postres casolanes (s/lactosa)



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

Estofat de pollastre amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols amb patates **25**

Caldereta de rap i calamars

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

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

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 (sense lactosa) amb xips de verdures (s/lactosa)

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 >	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

○
fruita ○ llet

Entitats col·laboradores:

