

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **01**
 Mandonguilles (sense soja) amb xampinyons i xips de moniato
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs amb patates **02**
 Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures (sense mongeta verda ni pèsols) **03**
 Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

Patates amb all i oli (sense soja) **04**
 Bacallà arrebossat casolà amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Col amb patata **07**
 Gall dindi a la planxa amb patates dau
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Espinacs saltejats amb patata i pernil salat **08**
 Fricandó de vedella
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil saltejat amb pastanaga **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/soja)



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


Patata i pastanaga **22**
 Truita amb formatge (sense soja) amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR SANT JORDI **23**
 Pasta gratinada amb tomàquet i formatge (sense soja)
 Cinta de llom a la planxa amb patates xips
 Pa blanc/integral i Postres casolanes (s/soja)



Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc i blat de moro **24**
 Estofat de pollastre (sense pèsols ni mongeta verda) amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Coliflor amb patates **25**
 Caldereta de rap i calamars (sense pèsols ni mongeta verda)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

28

Macarrons amb tomàquet
 Nuggets de pollastre casolans amb enciam
 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 soja) amb xips de verdures (s/soja)
 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	pasta/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura pasta/farros

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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

