

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

06

Arròs amb salsa de tomàquet amb ou dur **13**
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

20

Patates amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Hamburguesa (sense soja) a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

27

Patata i pastanaga
Mandonguilles (sense soja) amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

07

Espinacs saltejats amb patata i pernil dur **14**
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

21

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

28

Crema de pastanaga natural Ametller
Gall de Sant Pere al forn amb patata al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

01

Espinacs amb patates **08**
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

15

Bròquil saltejat amb pastanaga
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

22

Sopa d'au amb estrelles
Panini de tonyina (sense formatge)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

29

Espaguetis al pesto (sense soja)
Truita amb formatge (sense soja) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

02

Bròquil amb pastanaga **09**
Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

16

Macarrons a la carbonara (sense soja)
Gall Sant Pere al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

23

Trinxat de col Ametller amb patates
Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

30

Arròs en blanc amb oli d'oliva
Estofat de pollastre (sense pèsols ni mongeta verda) amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

03

Patates amb all i oli (sense soja) **10**
Maires a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

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

24

Crema d'espinacs natural Ametller
Caldereta de rap i calamars amb patates (sense pèsols ni mongeta verda)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31

Coliflor amb patates
Lluç a la romana amb enciam i tomàquet
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/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

