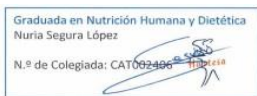


**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

**FESTIU**
**01**

Sopa d'au amb galets (sense ou)  
Pollastre a la planxa amb patates fregides  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**02**

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)  
Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**06**

Arròs amb tomàquet  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**07**

Cigrons estofats amb verdures  
Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**08**

Mongetes verdes amb patata  
Contraçuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**09**

Tallarines (sense ou) al pesto (sense ou)  
Croquetes de rostit (sense ou) amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**10**

Crema de lleties ECO  
Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**13**

Paella mixta  
Llom a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**14**

Sopa d'au amb pasta (sense ou)  
Mandonguilles (sense ou) amb xampinyons i xips de moniato  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**15**

Lleties ECO amb verdures Ametller  
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**16**

Crema de verdures Ametller de temporada  
Espaguetis (sense ou) amb salsa de tomàquet i pollastre  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**17**

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

**20**

Minestra bullida  
Cinta de llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**21**

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

**22**

Cigrons amb patates  
Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**23**

Macarrons (sense ou) a la carbonara (sense ou)  
Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

**24**

Taco de verdures Ametller  
Gall dindi amb salsa de formatge (sense ou) i patates dau  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**27**

Lleties ECO amb verdures Ametller  
Hamburguesa (sense ou) a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**28**

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)  
Contraçuixa de gall dindi amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**29**

SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS  
Sopa de peix amb fideus (sense ou)  
Panini de tonyina i formatge sense ou  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**30**

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



# 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**



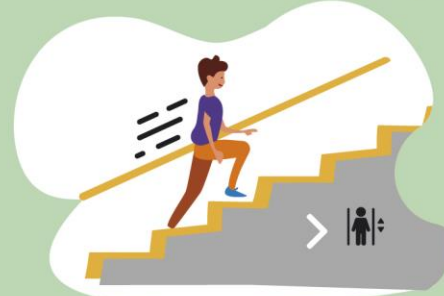
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### 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



Entitats col·laboradores:



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