

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

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

Mandonguilles (sense ou) 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 (sense ou) amb salsa de tomàquet i pollastre

Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

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

Bacallà arrebossat casolà amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Taco de verdures Ametller **07**

Gall dindi amb salsa de formatge (sense ou) i 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**

Cinta de llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

*DINAR ESPECIAL PASQUA* **10**

Arròs amb salsa de tomàquet

Fingers de pollastre (sense ou) amb enciam i blat de moro

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

Macarrons (sense ou) 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**

*SETMANA*

**16**

*SANTA*

**21**

*FESTIU*

Verdura tricolor **22**

Gall Sant Pere al forn amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

*DINAR SANT JORDI* **23**

Pasta (sense ou) gratinada amb tomàquet i formatge (sense ou)

Librets de llom (s/ou) amb patates xips

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

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc 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 (sense ou) amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **29**

Lluç al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **30**

Hamburguesa (sense ou) amb xips de verdures (s/ou)

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:

