



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

Llenties ECO amb verdures Ametller
 Hamburguesa a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

27

Verdura tricolor
 Mandonguilles amb salsa de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

07

Pèsols saltejats amb pernil salat **14**
 Fricandó de vedella
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

21

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

28

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat
 Cigrons saltejats amb ceba i bacó
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

01

Llenties ECO amb verdures Ametller **08**
 Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

15

Minestra bullida
 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
 Pizza de pernil i formatge
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

29

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

02

Minestra de verdures saltejada **09**
 Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

16

Macarrons a la carbonara
 Botifarra a la planxa 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 tres delícies
 Estofat de pollastre amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

03

Patates amb all i oli **10**
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

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

24

Crema de verdures natural Ametller
 Costella "Sajonia" a la planxa amb patates al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31

Pèsols amb patates
 Hamburguesa amb formatge 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:

