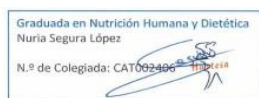


**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

**FESTIU**
**01**

Sopa d'au amb galets

**02**

 Crema Saint Germain (Pèsols i porro) **03**

Truita francesa amb patates fregides

Remenat d'ou amb patates al forn

Pa blanc/integral i logut de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Arròs amb tomàquet **06**

 Cigrons estofats amb verdures **07**

 Mongetes verdes amb patata **08**

 Tallarines al pesto (sense làctics) **09**

 Crema de llenties ECO **10**

Truita francesa amb enciam i olives

Salmó en salsa napolitana amb enciam i pastanaga

Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet

Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro

Gall dindi a la planxa amb ceba brasejada i xampinyons saltejats

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logut de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Paella mixta **13**

 Sopa d'au amb pasta **14**

 Llenties ECO amb verdures Ametller **15**

 Crema de verdures Ametller de temporada **16**

 Patates amb all i julivert **17**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Cinta de llom a la planxa amb xampinyons al forn i xips de moniato

Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn

Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre

Maires a l'andalusa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logut de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Minestra bullida **20**

 Arròs amb salsa de tomàquet **21**

 Cigrons amb patates **22**

 Macarrons amb verdures **23**

 Taco de verdures Ametller **24**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro

Cinta de llom a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Bacallà al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Gall dindi a la planxa amb patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i logut de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

 Llenties ECO amb verdures Ametller **27**

 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **28**
**SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS** **29**

 Trinxat de col Ametller amb patates **30**

Llom a la planxa amb enciam i blat de moro

Truita de patata i tonyina amb enciam i olives

Sopa de peix amb fideus

Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Panini de tonyina (sense formatge)

Pa blanc/integral i logut de 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 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)