

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**02**


Llentíes ECO amb verdures Ametller **09**  
 Truita de patata i ceba amb rodets de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols) **16**  
 Magra a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **23**  
 Pernilets de pollastre groc a les herbes provençals amb patates xips  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra de verdures saltejada **30**  
 Fideuà de marisc  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**03**


Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **10**  
 Pollastre groc a la planxa amb enciam i cogombre  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **17**  
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**24**  
*FESTIU*


**04**
*FESTIU*

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **18**  
 Gall Sant Pere en salsa de pastanagues i xampinyons saltejats  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i julivert **25**  
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

**05**

Macarrons napolitana **12**  
 Lluç a l'andalusa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema tèbia natural de porros Ametller amb crostons **19**  
 Llacets amb tonyina  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Espirals amb tomàquet **26**  
 Salmó al forn amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

**06**


Mongetes verdes amb patata **13**  
 Cinta de llom al forn amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patates **20**  
 Pollastre groc arrebossat amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongeta verda amb patata **27**  
 Estofat de gall dindi  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca 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)