

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **01**
 Cinta de llom a la planxa amb xampinyons al forn 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 ECO amb salsa de tomàquet i pollastre
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Patates amb all i julivert **04**
 Bacallà arrebossat casolà amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Taco de verdures Ametller **07**
 Gall dindi a la planxa amb patates dau
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb pernil salat **08**
 Cinta de llom a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Minestra bullida **09**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR ESPECIAL PASQUA **10**
 Arròs amb salsa de tomàquet amb ou dur
 Fingers de pollastre casolans amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Postres casolanes (s/llet)



Macarrons 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

16
SETMANA

18
SANTA

21
FESTIU

Verdura tricolor **22**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

DINAR SANT JORDI **23**

 Pasta amb tomàquet
 Cinta de llom a la planxa amb patates xips
 Pa blanc/integral i Postres casolanes (s/llet)

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga 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 amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **29**
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **30**
 Gall dindi a la planxa amb xips de verdures (s/llet)
 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 >	pastafarrós
pastafarrós >	verdura
lleuguts >	verdura ○ pastafarrós

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou >	carn ○ peix
peix >	ou ○ carn
lleuguts >	verdura ○ ou
carn >	ou ○ peix

POSTRES

○	
fruita	llet

Entitats col·laboradores:

