



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties ECO amb verdures Ametller **03**
Nuggets de pollastre casolans amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassa natural Ametller **04**
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb fideus ECO **05**
Pollastre groc al forn amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Paella de verdures **06**
Salmó al forn amb saltejat de xampinyons
Pa blanc/integral i logurt de soja

Tallarines napolitana **07**
Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Sopa d'au amb pistons **10**
Gall dindi amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Cigrons amb verdures **11**
Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs amb tomàquet i ou dur **12**
Lluç amb salsa de llimona i xips de moniato
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **13**
Magra de porc a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de llenties ECO **14**
Contracuixa de pollastre groc al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de verdures de temporada Ametller **17**
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Bròquil fresc amb patata **18**
Contracuixa de gall dindi a la planxa amb carbassó rostit
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **19**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Patates amb all i julivert **20**
Llom a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

Espirals integrals amb tomàquet **21**
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Mongetes verdes amb patata **24**
Lluç a l'andalusa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Llenties ECO amb verdures Ametller **25**
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Arròs saltejat amb bolets **26**
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Crema de carbassó natural amb ceba cruixent **27**
Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense llet)
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

MENÚ CARNESTOLTES **28**
Llacets de colors a la napolitana
Pollastre arrebossat casolà amb patates xips
Pa blanc/integral i logurt de soja



Consell de Nutrició Humana i Dietètica
Irene Segura Vilari
N.T. de Catalunya - CA D'Hostesesa



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:

