

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

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **01**  
 Mandonguilles de vedella amb xampinyons 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 natural Ametller

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

Taco de verdures Ametller **07**  
 Gall dindi amb salsa de formatge i patates dau  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

Pèsols saltejats amb patata **08**  
 Fricandó de vedella  
 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 Mona de Pasqua (mini donut i ou de xocolata)



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**
**17**
**18**
**SANTA**
**21**
**FESTIU**


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

*DINAR SANT JORDI* **23**



Pasta gratinada amb tomàquet i formatge  
 Croquetes d'espinacs amb patates xips  
 Pa blanc/integral i Pastís



Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc 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

**28**

Amanida de Llenties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga Ametller  
 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**  
 Hamburguesa de vedella amb xips de verdures  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller



Consum de Proximitat



Gratificada en Reducció Plàstic i Dissidència  
 Marca Segura a Lletes  
 N.º de Controlat CA 0000000000000000

- EST. 1830 -  
**AMETLLER**  
**ORIGEN**  
**ESCOLES**

# 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:

