



## DILLUNS

## DIMARTS

## DIMECRES

## DIJOUS

## DIVENDRES



06

Arròs amb salsa de tomàquet amb ou dur **13**  
Pollastre groc a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

20

Llenties ECO amb verdures Ametller  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

27

Verdura tricolor  
Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

07

Pèsols saltejats amb patata **14**  
Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

21

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)  
Truita de patata i tonyina amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

28

Crema de pastanaga natural Ametller amb formatge ratllat  
Cigrans saltejats amb ceba i gall dindi  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

01

Llenties ECO amb verdures Ametller **08**  
Gall dindi a la planxa amb carbassó al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

15

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

22

Sopa d'au amb estrelles  
Panini de tonyina i formatge  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

29

Espaguetis al pesto (sense fruits secs)  
Truita amb formatge amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

02

Minestra de verdures saltejada **09**  
Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i pollastre  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

16

Macarrons a la carbonara amb gall dindi  
Gall Sant Pere al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

23

Trinxat de col Ametller amb patates  
Pollastre groc rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

30

Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsols)  
Estofat de pollastre amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural Ametller

03

Patates amb all i oli **10**  
Maires a l'andalusa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

17

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

24

Crema de verdures natural Ametller  
Caldereta de rap i calamars amb patates  
Pa blanc/integral i Fruita fresca Ametller

31

Pèsols amb patates  
Lluç a la romana amb enciam i tomàquet  
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	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:

