

**MENÚ:****BASAL****PIA TERRASSA****FEBRER 2025****DILLUNS**

Llenties amb bajoques **03**  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g -  
 HC:89,8g AGS:4,9g - Sucres:20,0g -  
 Sal:2,0g

Patates estofades amb verdures  
(bledes, pastanaga i porro) **10**  
 Salsitxes a la planxa  
 Enciam i olives  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g -  
 HC:64,3g AGS:3,9g - Sucres:15,0g -  
 Sal:3,2g

Crema de verdures de temporada **17**  
 Paella mixta  
 -  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g -  
 HC:76,4g AGS:3,1g - Sucres:17,8g -  
 Sal:1,5g

Llenties amb carbassa **24**  
 Truita de patata i ceba  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g -  
 HC:86,9g AGS:2,5g - Sucres:16,4g -  
 Sal:1,7g

**DIMARTS**

Sopa d'au amb pistons **04**  
 Hamburguesa mixta a la planxa  
 Amanida de tomàquet  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 617,1Kcal - Prot:33,7g - Lip:20,2g -  
 HC:69,8g AGS:2,8g - Sucres:18,1g -  
 Sal:1,8g

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **11**  
 Truita francesa  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 604,1Kcal - Prot:22,7g - Lip:21,4g -  
 HC:76,2g AGS:4,7g - Sucres:18,0g -  
 Sal:1,9g

Cigrons estofats **18**  
 Truita de patata i carbassó  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g -  
 HC:102,4g AGS:1,6g - Sucres:19,4g -  
 Sal:1,4g

Arròs caldós amb verdures **25**  
 Nuggets d'Heüra  
 Enciam i olives  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g -  
 HC:89,8g AGS:2,7g - Sucres:15,8g -  
 Sal:2,5g

**DIMECRES**

Crema de porro i poma al curri **05**  
 Pit de pollastre en salsa de pastanaga  
 Patates panadera al forn  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 614,6Kcal - Prot:38,4g - Lip:15,3g -  
 HC:75,0g AGS:3,6g - Sucres:25,5g -  
 Sal:2,0g

Arròs tres delícies **12**  
 Lluç al forn  
 Tomàquet amanit amb orenga  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 604,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:14,4g -  
 HC:86,2g AGS:3,6g - Sucres:16,4g -  
 Sal:1,3g

Sopa de peix amb arròs **19**  
 Filet de gall dindi en salsa  
 Patata panadera al forn  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g -  
 HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g -  
 Sal:1,3g

Coliflor gratinada amb beixamel **26**  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g -  
 HC:88,7g AGS:2,0g - Sucres:16,8g -  
 Sal:1,7g

**DIJOUS**

Risotto de carbassa **06**  
 Bacallà a la llauna  
 Pebrot vermells al forn  
 Pa blanc i logurt Ametller  
 638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g -  
 HC:86,9g AGS:5,1g - Sucres:21,2g -  
 Sal:1,6g

Crema de verdures **13**  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Patata al forn  
 Pa blanc i logurt Ametller  
 571,1Kcal - Prot:37,5g - Lip:22,4g -  
 HC:51,0g AGS:7,9g - Sucres:25,4g -  
 Sal:1,5g

Bròquil amb patata al vapor **20**  
 Botifarra a la planxa  
 Mongetes blanques saltejades amb all i  
 julivert  
 Pa blanc i logurt Ametller  
 614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g -  
 HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g -  
 Sal:3,9g

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**  
 Lluç al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g -  
 HC:83,4g AGS:3,6g - Sucres:20,9g -  
 Sal:1,8g

**DIVENDRES**

*DIÀ DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

Mongetes tendres amb patates al vapor **14**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Carbassó al forn  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g -  
 HC:75,5g AGS:7,5g - Sucres:19,6g -  
 Sal:1,8g

Espirals gratinats amb tomàquet i  
 formatge **21**  
 Seitons arrebossats  
 Enciam i olives  
 Pa blanc i Fruita fresca  
 643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -  
 HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g -  
 Sal:3,3g

*MENÚ  
 ESPECIAL  
 CARNESTOLTES*



Revisat per Laia Torrelles,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada nº CAT001125

**Heura®**

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



## DILLUNS

Llenties amb bajoques **03**  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca

## DIMARTS

Sopa de verdures amb pistons **04**  
 Hamburguesa vegetal a la planxa  
 Tomàquet amanit  
 Pa i Fruita fresca

## DIMECRES

Vichyssoise amb poma al curri **05**  
 Contraçuixa de pollastre Halal al forn  
 Patates panaderes al forn  
 Pa i Fruita fresca

## DIJOUS

Risotto de carbassa **06**  
 Bacallà a la llauna  
 Pebrots vermells al forn  
 Pa i logurt natural Ametller

## DIVENDRES

*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

Patates estofades amb verdures  
 (bledes, pastanaga i porro) **10**  
 Bacallà al forn  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **11**  
 Truita francesa casolana  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **12**  
 Lluç al forn  
 Tomàquet amanit  
 Pa i Fruita fresca

Crema de verdures **13**  
 Contraçuixa de pollastre Halal al forn  
 Patates al forn  
 Pa i logurt natural Ametller

Mongetes tendres amb patates al vapor **14**  
 Remenat d'ou  
 Carbassó al forn  
 Pa i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **17**  
 Arròs a la milanesa veggie  
 Pa i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **18**  
 Truita de patata i carbassó  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **19**  
 Filet de vedella Halal a la planxa  
 Patates panaderes al forn  
 Pa i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **20**  
 Hamburguesa vegetal a la planxa  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Pa i logurt natural Ametller

Espirals gratinats **21**  
 Seitons a l'andalusa  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Llenties amb carbassa **24**  
 Truita de patata i ceba  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **25**  
 Nuggets d'Heūra  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Coliflor amb beixamel gratinada **26**  
 Contraçuixa de pollastre Halal al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**  
 Lluç al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca

*MENÚ  
 ESPECIAL  
 CARNESTOLTES*



Revisat per *Laia Torrelles*,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada n° CAT001125

**Heura®**

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



## DILLUNS

Llenties amb bajoques **03**  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca

## DIMARTS

Sopa d'au amb pistons **04**  
 Hamburguesa mixta a la planxa  
 Tomàquet amanit  
 Pa i Fruita fresca

## DIMECRES

Vichyssoise amb poma al curri **05**  
 Pit de pollastre amb salsa de pastanagues  
 Patates panaderes al forn  
 Pa i Fruita fresca

## DIJOUS

Risotto de carbassa **06**  
 Bacallà a la llauna  
 Pebrots vermells al forn  
 Pa i logurt natural Ametller

## DIVENDRES

*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **10**  
 Salsitxes a la planxa  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **11**  
 Truita francesa casolana  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca

Arròs tres delícies **12**  
 Lluç al forn  
 Tomàquet amanit  
 Pa i Fruita fresca

Crema de verdures **13**  
 Contraçuixa de pollastre al forn  
 Patates al forn  
 Pa i logurt natural Ametller

Mongetes tendres amb patates al vapor **14**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Carbassó al forn  
 Pa i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **17**  
 Paella mixta  
 Pa i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **18**  
 Truita de patata i carbassó  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **19**  
 Filet de gall dindi amb salsa  
 Patates panaderes al forn  
 Pa i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **20**  
 Botifarra a la planxa  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Pa i logurt natural Ametller

Espirals gratinats **21**  
 Seitons a l'andalusa  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Llenties amb carbassa **24**  
 Truita de patata i ceba  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **25**  
 Nuggets d'Heūra  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Coliflor amb beixamel gratinada **26**  
 Contraçuixa de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**  
 Lluç al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca

*MENÚ  
 ESPECIAL  
 CARNESTOLTES*



Revisat per *Laia Torrelles*,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada n° CAT001125

**Heura®**

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



## DILLUNS

Bròquil saltejat amb pastanaga **03**  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i blat de moro  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

## DIMARTS

Sopa d'au amb fideus sense gluten **04**  
 Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa  
 Tomàquet amanit  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

## DIMECRES

Vichyssoise amb poma al curri **05**  
 Pit de pollastre amb salsa de pastanagues  
 Patates panaderes al forn  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

## DIJOUS

Risotto de carbassa **06**  
 Bacallà al forn  
 Pebrots vermells al forn  
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

## DIVENDRES

*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **10**  
 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa  
 Enciam i olives  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Tallarines sense gluten aglio-olio **11**  
 Truita francesa casolana  
 Enciam i pastanaga  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **12**  
 Lluç al forn  
 Tomàquet amanit  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de verdures **13**  
 Conracuixa de pollastre al forn  
 Patates al forn  
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Mongetes tendres amb patates al vapor **14**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Carbassó al forn  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **17**  
 Paella mixta  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **18**  
 Truita de patata i carbassó  
 Enciam i pastanaga  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **19**  
 Filet de gall dindi amb salsa  
 Patates panaderes al forn  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **20**  
 Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Pa sense gluten i logurt natural Ametller

Espirals sense gluten amb tomàquet **21**  
 Gall al forn  
 Enciam i olives  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb pastanaga **24**  
 Truita de patata i ceba  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **25**  
 Bacallà al forn  
 Enciam i olives  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **26**  
 Conracuixa de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó **27**  
 Lluç al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa sense gluten i Fruita fresca

*MENÚ  
 ESPECIAL  
 CARNESTOLTES*



Revisat per *Laia Torrelles*,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada n<sup>o</sup> CAT001.125



## DILLUNS

Llenties amb bajoques **03**  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **10**  
 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **17**  
 Paella mixta  
 Pa i Fruita fresca

Llenties amb carbassa **24**  
 Truita de patata i ceba  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa i Fruita fresca

## DIMARTS

Sopa d'au amb pistons **04**  
 Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa  
 Tomàquet amanit  
 Pa i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio **11**  
 Truita francesa casolana  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **18**  
 Truita de patata i carbassó  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **25**  
 Nuggets d'Heūra  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

## DIMECRES

Vichyssoise amb poma al curri **05**  
 Pit de pollastre amb salsa de pastanagues  
 Patates panaderes al forn  
 Pa i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **12**  
 Lluç al forn  
 Tomàquet amanit  
 Pa i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **19**  
 Filet de gall dindi amb salsa  
 Patates panaderes al forn  
 Pa i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **26**  
 Contraeix de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa i Fruita fresca

## DIJOUS

Arròs amb carbassa **06**  
 Bacallà a la llauna  
 Pebrots vermells al forn  
 Pa i logurt de soja

Crema de verdures **13**  
 Contraeix de pollastre al forn  
 Patates al forn  
 Pa i logurt de soja

Bròquil al vapor amb patata **20**  
 Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Pa i logurt de soja

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**  
 Lluç al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca

## DIVENDRES

*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

Mongetes tendres amb patates al vapor **14**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Carbassó al forn  
 Pa i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **21**  
 Gall al forn  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

*MENÚ  
 ESPECIAL  
 CARNESTOLTES*



Revisat per Laia Torrelles,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada n° CAT001.125

**Heura®**

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

**MENÚ:****SENSE LLEGUM****PIA TERRASSA****FEBRER 2025****DILLUNS**

Bròquil saltejat amb pastanaga **03**  
 Truita francesa casolana  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca

**DIMARTS**

Sopa d'au amb arròs **04**  
 Lluç al forn  
 Tomàquet amanit  
 Pa i Fruita fresca

**DIMECRES**

Vichyssoise amb poma al curri **05**  
 Pit de pollastre amb salsa de pastanagues  
 Patates panaderes al forn  
 Pa i Fruita fresca

**DIJOUS**

Arròs amb carbassa **06**  
 Bacallà a la llauna  
 Pebrots vermells al forn  
 Pa i logurt natural Ametller

**DIVENDRES**

*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **10**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Espinacs amb patates al vapor **11**  
 Truita francesa casolana  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **12**  
 Lluç al forn  
 Tomàquet amanit  
 Pa i Fruita fresca

Crema de pastanaga **13**  
 Contraeix de pollastre al forn  
 Patates al forn  
 Pa i logurt natural Ametller

Coliflor amb patates amb ajoarriero **14**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Carbassó al forn  
 Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó **17**  
 Arròs amb pollastre i bolets  
 Pa i Fruita fresca

Espinacs amb patates al vapor **18**  
 Truita francesa casolana  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **19**  
 Filet de gall dindi amb salsa  
 Patates panaderes al forn  
 Pa i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **20**  
 Magra a la planxa  
 Tomàquet amanit  
 Pa i logurt natural Ametller

Arròs amb salsa de tomàquet **21**  
 Gall al forn  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb pastanaga **24**  
 Truita francesa casolana  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa i Fruita fresca

Arròs blanc amb oli d'oliva **25**  
 Bacallà al forn  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **26**  
 Contraeix de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**  
 Lluç al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca

*MENÚ  
 ESPECIAL  
 CARNESTOLTES*



Revisat per *Laia Torrelles*,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada n° CAT001125

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

**MENÚ:****SENSE OU (pasta sense traces d'ou)****PIA TERRASSA****FEBRER 2025****DILLUNS**

Llenties amb bajoques **03**  
 Lluç al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca

**DIMARTS**

Sopa d'au amb pistons **04**  
 Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa  
 Tomàquet amanit  
 Pa i Fruita fresca

**DIMECRES**

Vichyssoise amb poma al curri **05**  
 Pit de pollastre amb salsa de pastanagues  
 Patates panaderes al forn  
 Pa i Fruita fresca

**DIJOUS**

Arròs amb carbassa **06**  
 Bacallà a la llauna  
 Pebrots vermells al forn  
 Pa i logurt natural Ametller

**DIVENDRES**

*DIA DE LLIURE  
 DISPOSICIÓ*

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **10**  
 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio **11**  
 Magra a la planxa  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **12**  
 Lluç al forn  
 Tomàquet amanit  
 Pa i Fruita fresca

Crema de verdures **13**  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Patates al forn  
 Pa i logurt natural Ametller

Mongetes tendres amb patates al vapor **14**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Carbassó al forn  
 Pa i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **17**  
 Paella mixta  
 Pa i Fruita fresca

Cigrons amb verdures **18**  
 Lluç al forn  
 Enciam i pastanaga  
 Pa i Fruita fresca

Sopa de peix amb arròs **19**  
 Filet de gall dindi amb salsa  
 Patates panaderes al forn  
 Pa i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **20**  
 Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa  
 Mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Pa i logurt natural Ametller

Espirals amb tomàquet **21**  
 Gall al forn  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Llenties amb carbassa **24**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures **25**  
 Nuggets d'Heūra  
 Enciam i olives  
 Pa i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **26**  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Enciam i tomàquet  
 Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb ceba cruixent **27**  
 Lluç al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa i Fruita fresca

*MENÚ  
 ESPECIAL  
 CARNESTOLTES*



Revisat per Laia Torrelles,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada n° CAT001.125

**Heura®**

- 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	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:

