

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03
VACANCES
04
SETMANA
05
06
SANTA
07
10
FESTIU

 Macarrons amb salsa de bolets (175 g pasta bullida = 3,5R) **11**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

 Arròs tres delícies (152 arròs bullit = 4R) **12**

Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro (25 g blat de moro = 0,5R)

Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

 Cigrons saltejats amb verdures (150 g llegum cuita = 3R) **13**

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

 Pèsols saltejats amb pernil salat (150 g pèsols = 1,5R) **14**

Contraçuixa de pollastre al forn amb patates fregides (60 g patates fregides = 2R)

Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

17

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc i pipes de carbassa

Paella mixta (152 g arròs bullit = 4R)

Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

 Crema dos llegums (150 g llegum cuita = 3R + 50 g patata bullida = 1R) **18**

Truita de patata i carbassó (180 g = 1,5R) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral (10 g = 0,5R) i Fruita fresca (1R)

 Espirals gratinats amb tomàquet i formatge (175 g pasta bullida = 3,5R) **19**

Lluç a la planxa amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

 Bròquil amb patata (100 g patata bullida = 2R) **20**

Botifarra a la planxa amb mongetes blanques saltejades amb all i julivert (75 g llegum cuita = 1,5R)

Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

DINAR SANTJORDI **21**

Sopa amb galets (75 g pasta bullida = 1,5R)

Pernillets de pollastre al forn amb patates al forn (105 g patata forn = 3R) Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

24

Lenties amb carbassa (175 g llegum cuita = 3,5R) Truita de patata i ceba (120 g = 1R) amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (1R)

 Arròs caldós amb verdures (171 g arròs bullit = 4,5R) **25**

Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

 Coliflor gratinada amb beixamel **26**

Cigrons amb pastanaga i patates (200 g llegum cuita = 4R)

Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

 Macarrons amb tomàquet (175 g pasta bullida = 3,5R) **27**

Bacallà a la planxa amb enciam i blat de moro (25 g blat de moro = 0,5R)

Pa blanc/integral (20 g = 1) i Fruita fresca (2R)

 Crema de carbassó (150 g patata bullida = 3R) **28**

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

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



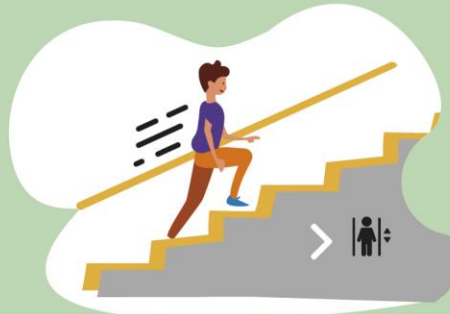
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU 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

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPAR

PRIMERS PLATS

☀️ 📖	🏠
Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
🍆	🍝
verdura	pasta/arròs
🍝	🍆
pasta/arròs	verdura
🥦	🍆
llegums	verdura
	🍝
	pasta/arròs

SEGONS PLATS

☀️ 📖	🏠
Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
🥚	🍖
ou	carn
🐟	🐟
peix	peix
🥦	🍝
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🍝
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

