

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

Espirals amb tomàquet i heura **04**
Vedella en salsa de pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs cinc delícies **05**
Caldereta de rap
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil salat

Sopa d'au amb fideus **06**
Porc en salsa de poma amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patates **07**
Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Mongetes blanques saltejades amb verdures **08**
Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

11

FESTIU

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **12**
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil dolç

Patates estofades amb verdures **13**
Luç a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Espaguetis amb salsa de xampinyons **14**
Truita de tonyina amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Pèsols saltejats amb patata **15**
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Llenties estofades amb bajoques **18**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassó i poma **19**
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil salat

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **20**
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb verdures **21**
Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) **22**
Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

25

FESTIU

Patates estofades amb verdures (mongeta verda, pastanaga i porro) **26**
Salsitxes a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil dolç

Arròs tres delícies **27**
Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons amb salsa de bolets **28**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Pèsols saltejats amb ceba **29**
Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

CreEa 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

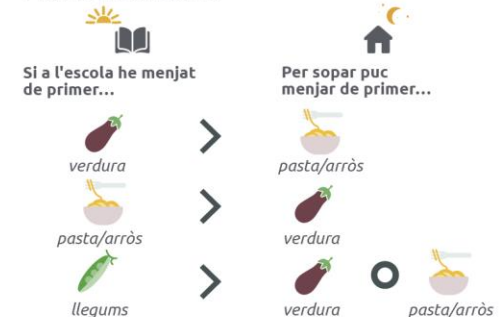


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

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

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

