

DILLUNS

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca **02**

Llenties amb carbassa **09**
Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **16**
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **23**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio **30**
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Empedrat de mongeta blanca (tomàquet, ceba i pebrot) **03**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs saltejat amb bolets **10**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i olives) **17**
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Llenties amb verdures **24**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

DINAR CASTANYADA **31**
Crema de tardor (carbassa, moniato i porro)
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita de tardor

DIMECRES

Sopa de verdures amb pistons **04**
Gall dindi a la planxa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor saltejada **11**
Cigrons amb pastanaga i patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongeta verda amb patata al vapor **18**
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **25**
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Bròquil amb patata **05**
Magra al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU **12**

Arròs amb pastanaga i pèsols **19**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patata **26**
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

Espirals amb tomàquet **06**
Seitons a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ **13**

Pèsols saltejats amb patata **20**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals napolitana **27**
Salmó al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

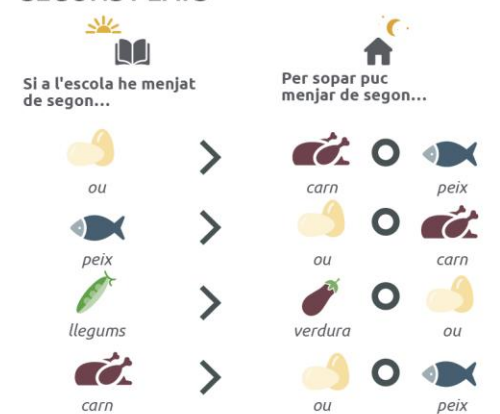
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



- Entitats col·laboradores:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -