

DILLUNS

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

DIMARTS

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

DIMECRES

Sopa de verdures amb pistons Bacallà al forn amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca **04**

DIJOUS

Bròquil amb patata Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca **05**

DIVENDRES

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge Seitons arrebossats amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca **06**

Llenties amb carbassa Truita de patata i ceba amb rodets de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca **09**

Risotto de bolets Bacallà al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural **10**

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

FESTIU

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

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

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

Mongeta verda amb patata al vapor Remenat d'ou amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca **18**

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

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

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

Arròs saltejat amb all i julivert Llenties amb verdures
Pa blanc/integral i logurt natural **24**

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) Lluç a la planxa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca **25**

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

Espirals napolitana Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca **27**

Tallarines al pesto Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca **30**

DINAR CASTANYADA Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro) Remenat de xampinyons
Pa blanc/integral i Fruita de tardor **31**

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

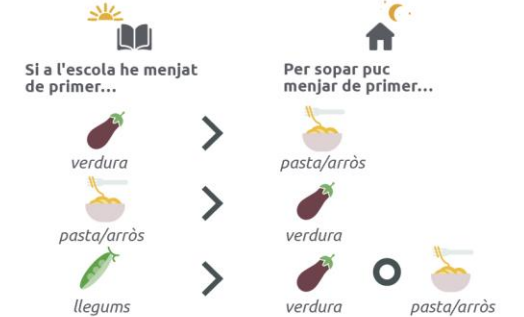


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

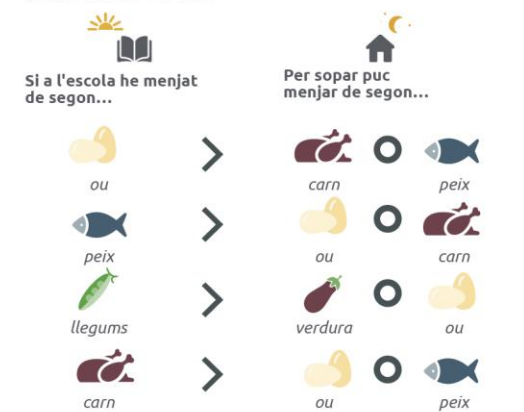
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

