

DILLUNS

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i formatge fresc **02**
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

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

DIMECRES

Sopa d'au amb pistons **04**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

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

DIVENDRES

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

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

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

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

FESTIU

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

Crema de verdures de temporada **16**
Espaguetis amb gall dindi i verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



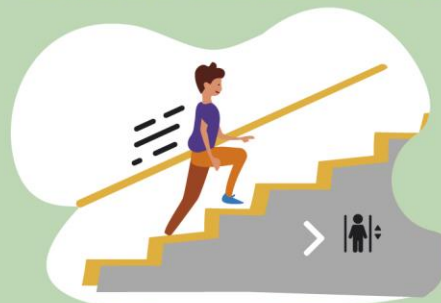
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

☀️📖 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 >	ou ○ carn
llegums >	verdura ○ ou
carn >	ou ○ peix

POSTRES

🍏🍎 ○	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

