

DILLUNS

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge) **02**
Paella mixta
Pa sense gluten 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 sense gluten i logurt natural

DIMECRES

Sopa d'au amb pasta sense gluten **04**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa sense gluten i Fruita fresca

DIJOUS

Bròquil amb patata **05**
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

DIVENDRES

Espirals sense gluten gratinats amb tomàquet i formatge **06**
Seitons a la planxa amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb pastanaga **09**
Truita de patata i ceba amb rodets de tomàquet i olives negres
Pa sense gluten i Fruita fresca

Risotto de bolets **10**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa sense gluten i logurt natural

Coliflor saltejada **11**
Cigrons amb pastanaga i patates
Pa sense gluten i Fruita fresca

FESTIU

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

Crema de verdures de temporada **16**
Espaguetis sense gluten amb gall dindi i verdures
Pa sense gluten i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, tonyina i olives) **17**
Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten 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 sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols **19**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **20**
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Paella de verdures **23**
Truita de tonyina amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Patates amb verdures (bledes, pebrot i porro) **24**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural

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

Bròquil saltejat amb patata **26**
Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense gluten, lactosa ni ou)
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espirals sense gluten napolitana **27**
Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Tallarines sense gluten al pesto **30**
Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

DINAR CASTANYADA **31**
Crema de tardor (carbassa, moniato i porro)
Pernilets de pollastre en salsa amb xampinyons
Pa sense gluten 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:

