

DILLUNS

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de Paella mixta
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 sense lactosa **03**

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 sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro
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

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

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

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

FESTIU

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Crema de verdures de temporada **16**
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral 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 blanc/integral i logurt natural sense lactosa

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 amb pastanaga i pèsols **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 sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

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 (sense gluten, lactosa ni ou)
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**
Hamburguesa deluxe vegetal 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)
Pernilets de pollastre en salsa 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:

