

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) **02**
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de mongeta blanca amb tonyina (tomàquet, ceba i pebrot) **03**
Magra al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

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

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

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

Llenties amb carbassa **09**
Bacallà al forn amb rodes 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

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

12
FESTIU

13
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Crema de verdures de temporada **16**
Espaguetis sense ou 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

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**
Rodó de vedella al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **23**
Lluç a la planxa 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

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

Tallarines sense ou 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)
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:



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



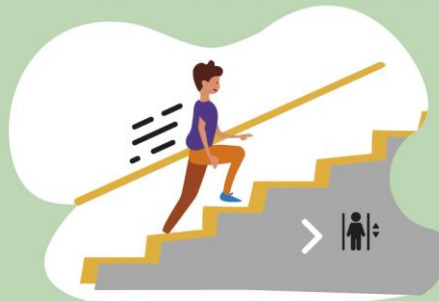
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

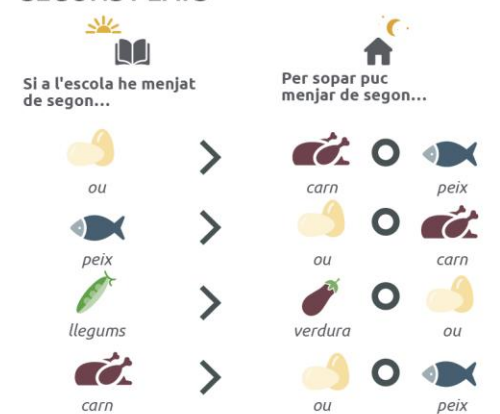
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



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

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: