

DILLUNS

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

DIMARTS

03
 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

DIMECRES

04
 Sopa de verdures amb pistons
 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

05
 Bròquil amb patata
 Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

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

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

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

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

12
FESTIU

13
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

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

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

18
 Mongeta verda amb patata al vapor
 Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

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

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

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

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

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

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

31
DINAR CASTANYADA
 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

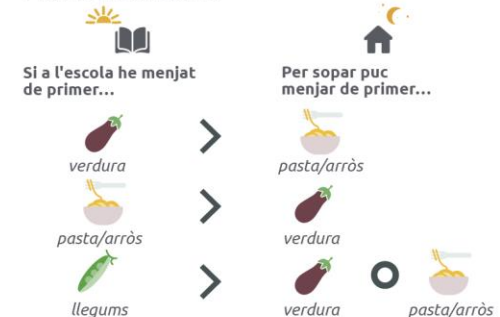


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

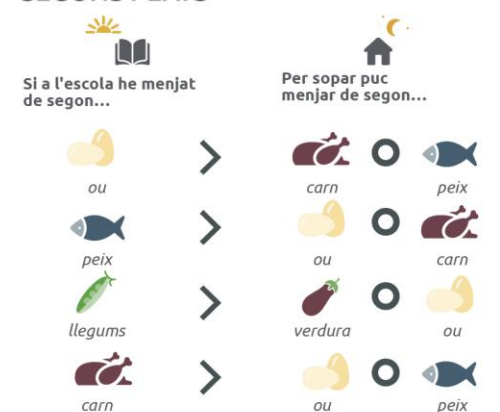
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

