

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

Sopa de verdures amb fideus 06
Truita de patata amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates 07
Bacallà amb all i julivert amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb verdures 08
Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

FESTIU

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 12
Hamburguesa deluxe vegetal amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) 13
Lluç a la romana amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis amb salsa de xampinyons 14
Truita de tonyina amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata 15
Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives 18
Nuggets de bròquil i formatge amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i poma al curri 19
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Tallarines amb salsa de formatge i ceba 20
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb verdures 21
Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Ensaladilla russa 22
Lluç a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

FESTIU

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) 26
Remenat d'ou amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols 27
Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb salsa de bolets 28
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba 29
Lluç a la planxa amb patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

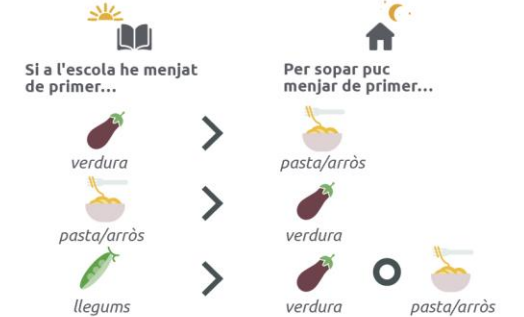


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

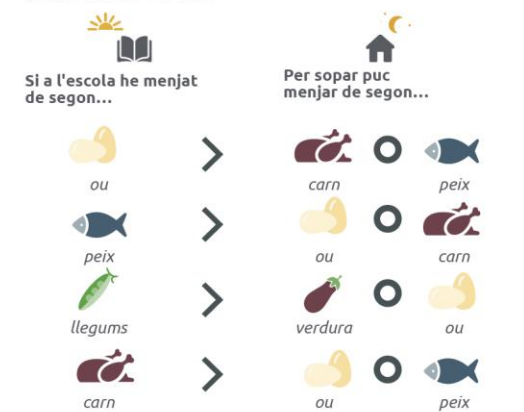
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

