

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

Sopa d'au amb fideus 06

Porc en salsa de poma amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates 07

Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes 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

Mandonguilles 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

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives 18

Nuggets de pollastre 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 mixta 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

Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

FESTIU

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) 26

Salsitxes a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies 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 pernil salat 29

Pit de pollastre en salsa de pastanaga 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:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -