

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

Sopa d'au amb fideus sense gluten 06
Porc en salsa de poma amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil amb patates 07
Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb verdures 08
Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

11

FESTIU

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 12
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

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

Espaguetis sense gluten amb salsa de xampinyons 14
Truita de tonyina amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata 15
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida de patata amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives 18
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó i poma al curri 19
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa sense gluten i logurt natural

Tallarines sense gluten aglio-olio 20
Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida de tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb verdures 21
Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

Ensaladilla russa 22
Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa sense gluten i Fruita fresca

25

FESTIU

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) 26
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols 27
Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten saltejats amb bolets 28
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat 29
Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides
Pa sense gluten 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

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:

