

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

Sopa d'au amb fideus

06

Bròquil amb patates

07

Mongetes blanques saltejades amb verdures

08

Porc en salsa de poma amb enciam i pastanaga

Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)

12

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)

13

Espaguetis saltejats amb xampinyons

14

Pèsols saltejats amb patata

15

FESTIU

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lluç a la romana casolà amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita de tonyina amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

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

Crema de carbassó i poma al curri

19

Tallarines aglio-olio

20

Arròs amb verdures

21

Ensaladilla russa

22

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)

26

Arròs amb pastanaga i pèsols

27

Macarrons saltejats amb bolets

28

Pèsols saltejats amb pernil salat

29

FESTIU

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

☀️📖 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:

