

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

Arròs amb tomàquet **06**  
 Truita amb formatge amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de cigrons amb crostons **07**  
 Lluç a la llimona amb ceba brasejada  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç

**FESTIU**  
 Mongetes verdes amb patata **08**  
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa d'au amb galets **02**  
 Bacallà amb samfaina i patates al forn  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb formatge

Crema de carbassó **03**  
 Pit de gall dindi amb salsa de formatge amb amanida de tomàquet i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Crema de xampinyons amb crostons **13**  
 Llacets amb bolonyesa  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa de verdures amb cigrons **14**  
 Llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Paella de verdures **15**  
 Truita francesa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons amb verdures **09**  
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb formatge

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat **10**  
 Bacallà al forn amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Bròquil saltejat amb pastanaga i xampinyons a la gallega **20**  
 Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb tomàquet **21**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç

Cigrons amb patates **22**  
 Vedella a la jardineria  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb verdures **16**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb formatge

Coliflor amb patata **17**  
 Lluç a la biscaïna  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada) **27**  
 Vedella en salsa de pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **28**  
 Caldereta de rap  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Sopa de peix amb fideus **29**  
 Llom al forn amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons a la carbonara **23**  
 Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb formatge

Crema de carbassa rostida **24**  
 Filet de gall dindi en salsa amb arròs saltejat  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Bròquil amb patates **30**  
 Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb formatge

# 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:
- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -