

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Paella mixta **02**
 Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema dos llegums **03**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Sopa d'au amb pistons **04**
 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patata **05**
 Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb formatge

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **06**
 Lluç a la planxa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Llenties amb carbassa **09**
 Truita de patata i ceba amb rodets de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Risotto de bolets **10**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural
 BERENARS : Pa amb pernil dolç

Cigrons amb pastanaga i patates **11**
 Rodó de vedella al forn amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

FESTIU

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada) **16**
 Gall dindi a la planxa amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa de verdures amb cigrons **17**
 Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Mongeta verda amb patata al vapor **18**
 Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs tres delícies **19**
 Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb formatge

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **20**
 Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Paella de verdures **23**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb verdures **24**
 Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 BERENARS : Pa amb pernil dolç

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **25**
 Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil saltejat amb patata **26**
 Filet de gall dindi en salsa amb ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb formatge

Espirals napolitana **27**
 Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Tallarines al pesto **30**
 Hamburgues vegetal deluxe a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DINAR CASTANYADA **31**
 Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)
 Mandonguilles amb xampinyons
 Pa blanc/integral i Fruita de tardor
 BERENARS : Pa amb pernil salat

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

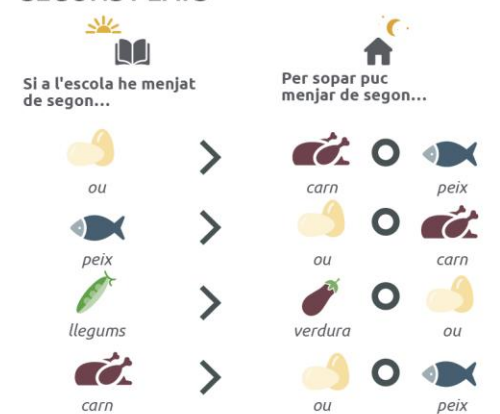
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



- Entitats col·laboradores:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -