

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

		FESTIU	01 Sopa de verdures amb galets Bacallà amb samfaina Pa blanc/integral i Fruita fresca	03 Crema de carbassó Pit de gall dindi a la planxa amb amanida de tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca
06 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	07 Crema de cigrons Lluç a la planxa amb ceba brasejada Pa blanc/integral i logurt natural	08 Mongetes verdes amb patata Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	09 Macarrons amb verdures Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	10 Coca de recapte Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca
13 Crema de xampinyons Llacets amb tonyina Pa blanc/integral i Fruita fresca	14 Sopa de verdures amb cigrons Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	15 Paella de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	16 Llenties amb verdures Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	17 Coliflor amb patata Lluç a la biscaïna Pa blanc/integral i Fruita fresca
20 Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	21 Arròs amb tomàquet Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	22 Cigrons amb patates Filet de vedella a la lanxa amb minestra Pa blanc/integral i Fruita fresca	23 Macarrons aglio-olio Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	24 Crema de carbassa rostida Llenties estofades amb verdures i arròs Pa blanc/integral i Fruita fresca
27 Crema de pastanaga Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada) Pa blanc/integral i Fruita fresca	28 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Rap al forn amb carbassó al forn Pa blanc/integral i logurt natural	29 <u>SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS</u> Sopa de verdures amb fideus Panini de verdures (sense formatge) Pa blanc/integral i Macedònia de fruites	30 Bròquil amb patates Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet 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

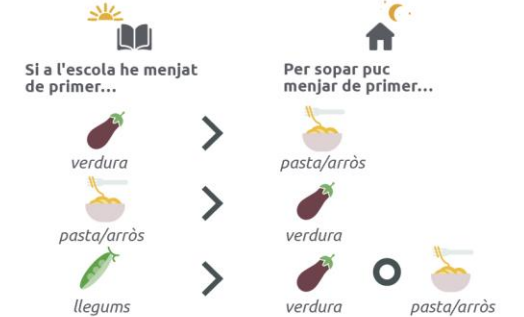


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

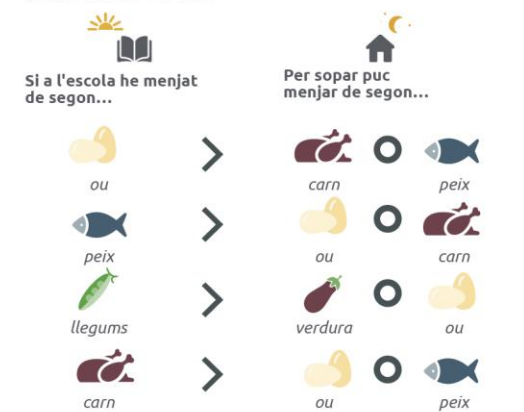
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

