

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU
02

Sopa d'au amb galets
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Crema de carbassó
Pit de gall dindi amb salsa de formatge amb amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

06

Arròs amb tomàquet
Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

07

Crema de cigrons amb crostons
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural

08

Mongetes verdes amb patata
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Macarrons amb verdures
Croquetes d'espinaç 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 amb crostons
Llacets amb tonyina
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14

Sopa de verdures amb cigrons
Bacallà arrebossat amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

15

Paella marinera
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Llenties amb verdures
Contraçuixa 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
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

22

Cigrons amb patates
Vedella a la jardinera
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 amb formatge ratllat
Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

28

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Caldereta de rap i calamars
Pa blanc/integral i logurt natural

29

SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS

Sopa de peix amb fideus
Pizza de tonyina
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

| 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:

