

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **04**
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties estofades amb bajoques **11**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Patates estofades amb verdures (mongeta verda, pastanaga i porro) **18**
Salsitxes a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

FESTIU



Crema de carbassa **05**
Pollastre al forn amb arròs saltejat
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil dolç

Crema de carbassó i poma **12**
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil salat

Cigrons saltejats amb verdures **19**
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil dolç

FESTIU

FESTIU

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **13**
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DINAR ESPECIAL DE NADAL **20**

Sopa d'au amb galets
Pernilets de pollastre al forn amb patates al forn
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa d'au amb pistons **27**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Arròs amb verdures **14**
Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Macarrons amb salsa de bolets **21**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **28**
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb verdures **01**
Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

FESTIU

Sopa d'au amb fideus **15**
Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Arròs tres delícies **22**
Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **29**
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

CrEa 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



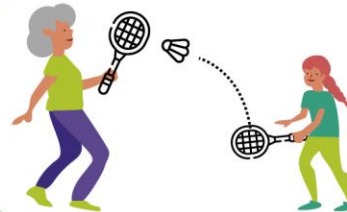
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

