

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **04**

Hummus de cigrons amb pa torrat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs saltejat amb all i julivert **11**

Llenties estofades amb bajoques

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **18**

Llenties amb cous cous

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

FESTIU
BON NADAL


Crema de carbassa **05**

Fesols amb arròs

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Crema de carbassó i poma **12**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENARS : Pa amb oli i iogurt de soja

Cigrons saltejats amb verdures **19**

Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

FESTIU
FESTIU

Tallarines aglio-olio **13**

Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DINAR ESPECIAL DE NADAL **20**

Sopa minestrone amb galets

Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb patates al forn

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa de verdures amb pistons **27**

Llenties amb pastanaga

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 tomàquet i fruita fresca

Macarrons saltejats amb bolets **21**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **28**

Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb verdures **01**

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : logurt de soja amb bastonets

FESTIU

Sopa minestrone amb fideus **15**

Cigrons saltejats amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : logurt de soja amb bastonets

Arròs amb pastanaga i pèsols **22**

Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **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



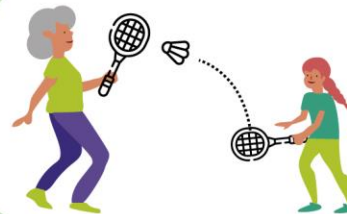
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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:

