

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				Mongetes blanques saltejades amb verdures 01 Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 04 Hamburguesa deluxe vegetal amb salsa de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Crema de carbassa 05 Llenties amb arròs Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa	06 FESTIU	07 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	08 FESTIU
Llenties estofades amb bajoques 11 Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Crema de carbassó i poma 12 Truita de patata i ceba amb enciam i olives Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa	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	Arròs amb verdures 14 Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa	Sopa minestrone amb fideus 15 Lluç a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Patates estofades amb verdures (mongeta verda, pastanaga i porro) 18 Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Cigrons saltejats amb verdures 19 Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa	<u>DINAR ESPECIAL DE NADAL</u> 20 Sopa minestrone amb galets Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Macarrons saltejats amb bolets 21 Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs amb pastanaga i pèsols 22 Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca
FESTIU 25 BON NADAL 	FESTIU 26	Sopa de verdures amb pistons 27 Gall Sant Pere al forn amb patata panadera 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	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**



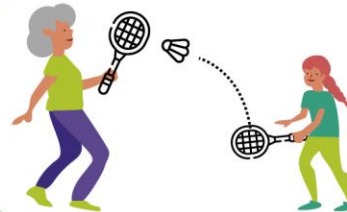
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**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:

