

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				Mongetes blanques saltejades amb verdures 01 Lluç a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets
Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 04 Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Crema de carbassa 05 Pollastre al forn amb arròs saltejat Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil dolç sense ou	06 FESTIU	07 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	08 FESTIU
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	Crema de carbassó i poma 12 Lluç a la planxa amb patata al forn Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil salat	13 Tallarines sense ou aglio-olio Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	14 Arròs amb verdures Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	15 Sopa d'au amb fideus sense ou Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets
Patates estofades amb verdures (mongeta verda, pastanaga i porro) 18 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa 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 pernil dolç sense ou	20 <u>DINAR ESPECIAL DE NADAL</u> Sopa d'au amb pasta sense ou Pernilets de pollastre al forn amb patates al forn Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	21 Macarrons sense ou amb salsa de bolets Rodó de vedella al forn amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	22 Arròs amb pastanaga i pèsols Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca
25 FESTIU BON NADAL 	26 FESTIU	27 Sopa d'au amb pasta sense ou Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera Pa blanc/integral i Fruita fresca	28 Bròquil amb patata Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	29 Espirals sense ou amb tomàquet 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



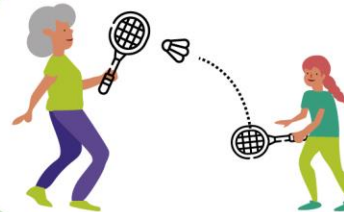
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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:

