

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

				Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 01 Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Llenties estofades amb bajoques 04 Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	<u>DIA DE LA NATURA</u> 05 Crema de carbassó Porc amb salsa de poma Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb pernil salat	Tallarines aglio-olio 06 Truita francesa amb amanida de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Sopa d'au amb fideus 07 Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Arròs amb verdures 08 Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Patates estofades amb verdures (mongeta verda, pastanaga i porro) 11 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 12 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa	Arròs amb pastanaga i pèsols 13 Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Pèsols saltejats amb ceba 14 Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Macarrons saltejats amb bolets 15 Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Paella mixta 18 Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Bròquil amb patata 19 Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Sopa d'au amb pistons 20 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	<u>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</u> 21 Espirals amb tomàquet Bacallà a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb pernil salat	Crema dos llegums 22 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Llenties amb carbassa 25 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs caldós amb verdures 26 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa	Cigrons amb pastanaga i patates 27 Rodó de vedella al forn amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Macarrons amb tomàquet 28 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	FESTIU 29

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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

