

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				<p>Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 01</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Arròs saltejat amb all i julivert 04</p> <p>Llenties estofades amb bajoques</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>DIA DE LA NATURA</u> 05</p> <p>Crema de carbassó i poma amb crumble de formatge</p> <p>Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural amb mel</p>	<p>Tallarines amb salsa de formatge i ceba 06</p> <p>Truita francesa amb amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa minestrone amb fideus 07</p> <p>Lluç a la planxa amb xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Arròs amb verdures 08</p> <p>Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 11</p> <p>Remenat d'ou amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Verdures en tempura 12</p> <p>Cigrons saltejats amb verdures i panses</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Arròs amb pastanaga i pèsols 13</p> <p>Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Pèsols saltejats amb ceba 14</p> <p>Lluç a la planxa amb patates fregides</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Macarrons amb salsa de bolets 15</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) 18</p> <p>Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Bròquil amb patata 19</p> <p>Truita de formatge amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa de verdures amb pistons 20</p> <p>Gall Sant Pere al forn amb patata panadera</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</u> 21</p> <p>Espirals gratinats amb tomàquet i formatge</p> <p>Bunyols de bacallà amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Pa de pessic</p>	<p>Crema dos llegums 22</p> <p>Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>25</p> <p>VACANCES</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>SETMANA</p>	<p>28</p>	<p>29</p> <p>SANTA</p>

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:



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:



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:

