

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				<p>Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>01</p>
<p>Llenties estofades amb bajoques 04</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>DIA DE LA NATURA</u> 05</p> <p>Crema de carbassó i poma</p> <p>Panini de tonyina (sense formatge)</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural amb mel</p>	<p>Tallarines sense ou aglio-olio 06</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa d'au amb fideus sense ou 07</p> <p>Contracuixa de pollastre al forn 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>Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Minestra saltejada 12</p> <p>Cigrons saltejats amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Arròs amb pastanaga i pèsols 13</p> <p>Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Pèsols saltejats amb pernil salat 14</p> <p>Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Macarrons amb salsa de bolets 15</p> <p>Lluç al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i formatge fresc 18</p> <p>Paella mixta</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Bròquil amb patata 19</p> <p>Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa d'au amb pasta sense ou 20</p> <p>Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</u> 21</p> <p>Espirals sense ou amb tomàquet</p> <p>Bacallà arrebossat (sense ou) amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Crema dos llegums 22</p> <p>Gall Sant Pere al forn 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:

