

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				<p>Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 01 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Llenties estofades amb bajoques 04 Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>DIA DE LA NATURA</u> 05 Crema de carbassó i poma amb crumble de formatge Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures) Pa blanc/integral i logurt natural amb mel</p>	<p>Tallarines amb salsa de formatge i ceba 06 Truita francesa amb amanida de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa d'au amb fideus 07 Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Arròs amb verdures 08 Truita francesa amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 11 Salsitxes a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Minestra saltejada 12 Cigrons saltejats amb verdures i panses Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Arròs tres delícies 13 Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Pèsols saltejats amb pernil salat 14 Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Macarrons amb salsa de bolets 15 Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) 18 Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Bròquil amb patata 19 Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa de verdures amb pistons 20 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</u> 21 Espirals gratinats amb tomàquet i formatge Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives Pa blanc/integral i Pa de pessic</p>	<p>Crema dos llegums 22 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>25 VACANCES</p>	<p>26</p>	<p>27 SETMANA</p>	<p>28</p>	<p>29 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:

