

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Sopa de verdures amb pasta
Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil salat

02

Mongeta verda amb patata al vapor
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

03

Arròs amb pastanaga i pèsols
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

04

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

05

Paella de verdures

08

Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb verdures

09

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa

Crema de temporada (moniato, carbassa i ceba)

10

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil saltejat amb patata

11

Filet de gall dindi en salsa amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

Espirals napolitana

12

Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Tallarines aglio-olio

15

Mandonguilles d'Heūra amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb minestra

16

Magra al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil salat

Mongetes blanques amb verdures

17

Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa d'au amb galets

18

Bacallà amb samfaina i patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

Crema de carbassó

19

Filet de gall dindi en salsa amb amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Arròs amb tomàquet

22

Truita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

MENÚ SANT JORDI
23

Sopa d'au amb lletres
Cinta de llom a la planxa amb patates al forn
Pa blanc/integral i logurt de soja
BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa

Llenties amb verdures

24

Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes verdes amb patata

25

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat

26

Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Crema de xampinyons amb crostons

29

Llacets amb bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa de verdures amb cigrons

30

Llom a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil salat

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:

