

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01
Sopa de verdures amb pasta 02
Mongeta verda amb patata al vapor 03
Arròs amb pastanaga i pèsols 04
Pèsols saltejats amb patata 05

Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

Truita francesa amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Paella de verdures 08
Arròs saltejat amb all i julivert 09
Crema de temporada (moniato, carbassa i ceba) 10
Bròquil saltejat amb patata 11
Espirals napolitana 12

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb verdures

Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

Lluç a la planxa amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Truita francesa amb pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

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
Arròs amb minestra 16
Mongetes blanques amb verdures 17
Sopa de verdures amb galets 18
Crema de carbassó 19

Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Gall Sant Pere a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bacallà amb samfaina i patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

Truita de patata amb amanida de tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Arròs amb tomàquet 22
MENÚ SANT JORDI 23
Llenties amb verdures 24
Mongetes verdes amb patata 25
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat 26

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa vegetal amb patates al forn

Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

Lluç a la llimona amb ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb arròs

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

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
Sopa de verdures amb cigrons 30

Llacets amb bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bacallà a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

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:

