

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Sopa d'au amb pasta **02**
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Patata i pastanaga al vapor **03**
 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

Arròs en blanc amb oli d'oliva **04**
 Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Bròquil saltejat amb patata i pernil salat **05**
 Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Arròs amb pastanaga **08**
 Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Col amb patata **09**
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 BERENARS : Pa amb pernil dolç sense soja

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 amb bastonets

Tallarines aglio-olio **15**
 Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs en blanc amb oli d'oliva **16**
 Magra al forn amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Bullit de col, pastanaga i patata **17**
 Truita francesa casolana 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 amb bastonets

Arròs amb tomàquet **22**
 Truita francesa casolana 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 natural
 BERENARS : Pa amb pernil dolç sense soja

Crema de patata **24**
 Lluç a la llimona amb ceba brasejada
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patata **25**
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Patates amb carbassó i pastanaga **26**
 Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Crema de xampinyons amb crostons **29**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa d'au amb fideus **30**
 Llom a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural
 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:

