

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**FESTIU**
**01**

Sopa de verdures amb pasta sense ou  
 Hamburguesa mixta sense gluten,  
 lactosa ni ou a la planxa amb enciam i  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 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  
 Rodó de vedella al forn amb enciam i  
 pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

**05**

 Paella de verdures **08**

Lluç a la planxa 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  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç sense ou

**09**

 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

**10**

 Bròquil saltejat amb patata **11**

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

**11**

 Espirals sense ou napolitana **12**

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

**12**

 Tallarines sense ou aglio-olio **15**

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

**15**

 Arròs amb minestra **16**

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

**16**

 Mongetes blanques amb verdures **17**

Pollastre al forn amb enciam i blat de  
 moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**17**

 Sopa d'au amb pasta sense ou **18**

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

**18**

 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

**19**

 Arròs amb tomàquet **22**

Contraeixxa de pollastre al forn amb  
 enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**22**
**MENÚ SANT JORDI** **23**

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

**23**

 Llenties amb verdures **24**

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

**24**

 Mongetes verdes amb patata **25**

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

**25**

 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 amb bastonets

**26**

 Crema de xampinyons amb crostons **29**

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

**29**

 Sopa de verdures amb cigrons **30**

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

**30**

# 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:

