

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | <p>01</p> <p><i>FESTIU</i></p> | <p>02</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Contracuíxa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat</p> | <p>03</p> <p>Coliflor amb patata Lluç a la biscaïna Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p> |
| <p>06</p> <p>Minestra de verdures saltejada Lluç a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p> | <p>07</p> <p>Arròs amb tomàquet Contracuíxa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat</p> | <p>08</p> <p>Sopa de verdures amb cigrons i fideus Vedella a la jardineria Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p> | <p>09</p> <p>Macarrons sense ou aglio-olio Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat</p> | <p>10</p> <p>Crema de carbassa rostida Filet de gall dindi en salsa amb arròs saltejat Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p> |
| <p>13</p> <p>Espirals sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada) Vedella en salsa de pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p> | <p>14</p> <p>Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat</p> | <p>15</p> <p>Llenties amb verdures Porc en salsa de poma amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p> | <p>16</p> <p>Bròquil amb patates Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat</p> | <p>17</p> <p><i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i></p> |
| <p>20</p> <p><i>FESTIU</i></p> | <p>21</p> <p>Crema de carbassa Pollastre al forn amb arròs saltejat Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil salat</p> | <p>22</p> <p>Patates estofades amb verdures Lluç a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p> | <p>23</p> <p>Espaguetis sense ou amb salsa de xampinyons Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat</p> | <p>24</p> <p>Pèsols saltejats amb patata Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p> |
| <p>27</p> <p>Llenties estofades amb bajoques Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p> | <p>28</p> <p>Crema de carbassó i poma Lluç a la planxa amb patata al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat</p> | <p>29</p> <p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta tendra, patata, pastanaga i Carn magra a la planxa amb amanida de tomàquet) Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p> | <p>30</p> <p>Arròs amb verdures Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat</p> | <p>31</p> <p><i>DINAR SETMANA DE LES EMOTICONES</i></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:

