

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Sopa de verdures amb pasta (75g llegum cuita = 1,5R)
 Hamburguesa mixta a la planxa amb patates al forn (105 g patata forn = 3R)
 Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

02

Mongeta verda amb patata al vapor (150 g patata bullida = 3R)
 Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum i olives verdes
 Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

03

Arròs tres delícies (152 g arròs bullit = 4R)
 Gall de Sant Pere amb tomàquet i ceba (sense patata)
 Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

04

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat (100 g pèsols = 1R + 100 g patata bullida)
 Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

05

Paella de verdures (152 g arròs bullit = 4R)
 Truita de tonyina amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

08

Llentíes amb verdures (225 g llegum cuita = 4,5R)
 Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

09

Crema de temporada (100 g moniato bullit = 2R)
 Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera (70 g patata forn = 2R)
 Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

10

Bròquil saltejat amb patata (150g patata bullida = 3R)
 Filet de vedella a la planxa amb ceba brasejada
 Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

11

Espirals napolitana (200 g pasta bullida = 4R)
 Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives
 Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

12

Tallarines al pesto (200 g pasta bullida = 4R)
 Mandonguilles d'Heūra amb tomàquet
 Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

15

Arròs al forn (152 g arròs bullit = 4R + 50 g cigrons bullits = 1R)
 Magra al forn amb enciam i cogombre
 Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

16

Mongetes blanques amb patates (150 g llegum cuita = 3R + 50 g patata bullida = 1R)
 Truita francesa amb enciam i blat de moro (25 g blat de moro = 0,5R)
 Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (1R)

17

Sopa d'au amb galets (75 g pasta bullida = 1,5R)
 Bacallà amb samfaina i patates fregides (45 g patates fregides = 1,5R)
 Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

18

Crema de carbassó (150 g patata bullida = 3R)
 Pit de gall dindi amb salsa de formatge amb amanida de tomàquet i olives
 Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

19

Arròs amb tomàquet (152 g arròs bullit = 4R)
 Truita amb formatge amb enciam i olives
 Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

22

MENÚ SANT JORDI **23**

Sopa d'au amb lletres (100 g pasta bullida = 2R)
 Botifarra amb patates xips (125 g llegum cuita = 2,5R)
 Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

23

Llentíes amb verdures (225 g llegum cuita = 4,5R)
 Lluç a la llimona amb ceba brasejada
 Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (1R)

24

Mongetes verdes amb patata (150 g patata bullida = 3R)
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

25

Panini de verdures (60 g pa = 3R)
 Bacallà al forn amb arròs blanc (76 g arròs bullit = 2R)
 No pa i Fruita fresca (2R)

26

Crema de xampinyons (125 g patata bullida = 1,5R)
 Llacets amb bolonyesa (175 g pasta bullida = 3,5R)
 Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (1R)

29

Cigrons amb verdures (200 g llegum cuita = 4R)
 Llom a la planxa amb enciam i blat de moro (25 g blat de moro = 0,5R)
 Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

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:

