

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Bledes saltejades amb patata (150 g patata bullida = 3R) **06**

Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Arròs amb tomàquet (152 g arròs bullit = 4R) **07**

Contraeix de pollastre 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)

FESTIU

Sopa de verdures amb cigrons i fideus (50 g cigrons bullits = 1R + 50 g pasta bullida = 1R) **08**

Vedella a la jardineria (100 g patata bullida = 2R)

Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga (200 g llegum cuita = 4R) **02**

Contraeix de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Coliflor amb patata (150 g patata bullida = 3R) **03**

Lluç a la biscaïna

Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Crema de pastanaga amb formatge ratllat **13**

Espirals amb tomàquet i tonyina (200 g pasta bullida = 4R)

Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Arròs de muntanya (171 g arròs bullit = 4,5R) **14**

Maires a la planxa amb enciam

Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives (210 g lleties conserva = 3R + 25 g blat de moro = 0,5R) **15**

Porc en salsa de poma amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

Bròquil amb patates (150 g patata bullida = 3R) **16**

Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

DIÀ DE **17**

LLIURE

DISPOSICIÓ

FESTIU

20

Crema de carbassa (75 g patata bullida = 1,5R) **21**

Lleties amb arròs (150 g llegum cuita = 3R + 38 g arròs bullit = 1R)

Pa blanc/integral (20 g = 1R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

Amanida de patata (200 g patata = 4R) **22**

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Espaguetis amb salsa de xampinyons (200 g pasta bullida = 4R) **23**

Truita de tonyina amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Pèsols saltejats amb patata (100 g pèsols = 1R + 100 g patata bullida = 2R) **24**

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Lleties estofades amb bajoques (150 g llegum cuita = 3R) **27**

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

Crema de carbassó i poma al curri (100 g poma = 1R + 100 g patata bullida = 2R) **28**

Truita de patata i ceba (180 g = 1,5R) amb enciam i olives

Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (1R)

Coliflor amb patata (200 g patata bullida = 4R) **29**

Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet

Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Amanida d'arròs amb pastanaga, tomàquet i olives (152 g arròs bullit = 4R) **30**

Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn

Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

DINAR **31**

SETMANA

DE LES

EMOTICONES

😊 😊 😊

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:

