


DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<p>01</p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p>02</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>03</p> <p>Coliflor amb patata Lluç a la biscaïna Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>06</p> <p>Minestra de verdures saltejada Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>07</p> <p>Arròs amb tomàquet Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>08</p> <p>Sopa de verdures amb cigrons i fideus Filet de vedella a la lanxa amb minestra Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>09</p> <p>Macarrons aglio-olio Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>10</p> <p>Crema de carbassa rostida Llenties estofades amb verdures i arròs Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>13</p> <p>Crema de pastanaga Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada) Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>14</p> <p>Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Maires a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>15</p> <p>Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Llom a la planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i Fruita fresca</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</p>	<p><i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i></p>
<p>20</p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassa Llenties amb arròs Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>22</p> <p>Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) Lluç a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis saltejats amb xampinyons Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>24</p> <p>Pèsols saltejats amb patata Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</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</p>	<p>28</p> <p>Crema de carbassó i poma al curri Truita francesa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>29</p> <p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta tendra, patata, pastanaga i Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>30</p> <p>Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca</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:

