

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Sopa de verdures amb pasta
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

02

Mongeta verda amb patata al vapor
Remenat d'ou amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Arròs amb pastanaga i pèsols
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

04

Pèsols saltejats amb patata
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05

Paella de verdures

08

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs saltejat amb all i julivert
Llenties amb verdures
Pa blanc/integral i logurt natural

09

Crema de temporada (moniato, carbassa i ceba)
Lluç a la planxa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10

Bròquil saltejat amb patata
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Espirals napolitana
Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

Tallarines al pesto

15

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

Verdures en tempura
Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)
Pa blanc/integral i logurt natural

16

Mongetes blanques amb verdures
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Sopa de verdures amb galets
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Crema de carbassó
Truita de patata amb amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Arròs amb tomàquet

22

Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ SANT JORDI
Sopa de verdures amb lletres
Hamburguesa vegetal amb patates xips
Pa blanc/integral i Pa de pessic

23

Llenties amb verdures
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Mongetes verdes amb patata
Remenat d'ou amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Pizza margarita
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

Crema de xampinyons amb crostons
Llacets amb tonyina
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Sopa de verdures amb cigrons
Bacallà arrebossat amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

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:

