

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Sopa de verdures amb pasta sense gluten
Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i Pa sense gluten i logurt natural

02

Mongeta verda amb patata al vapor
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa sense gluten i Fruita fresca

03

Arròs amb pastanaga i pèsols
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa sense gluten i Fruita fresca

04

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

05

Paella de verdures

08

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Patates amb verdures (bledes, pebrot i porro)
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural

09

Crema de temporada (moniato, carbassa i ceba)
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa sense gluten i Fruita fresca

10

Bròquil saltejat amb patata
Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense gluten, lactosa ni ou)
Pa sense gluten i Fruita fresca

11

Espirals sense gluten napolitana
Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

12

Tallarines sense gluten al pesto

15

Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Minestra saltejada

16

Arròs al forn (amb magra i botifarra sense gluten, lactosa ni ou)
Pa sense gluten i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures

17

Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa d'au amb pasta sense gluten

18

Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó

19

Filet de gall dindi en salsa amb amanida de tomàquet i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet

22

Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

MENÚ SANT JORDI
23

Sopa d'au amb pasta sense gluten
Cinta de llom a la planxa amb patates xips
Pa sense gluten i logurt natural

Crema de patata

24

Lluç a la llimona (sense gluten) amb ceba brasejada
Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata

25

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Panini sense gluten de verdures

26

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de xampinyons

29

Llacets sense gluten amb tonyina
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons

30

Llom arrebossat (sense gluten) amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i logurt natural

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:

