

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Sopa d'au amb pasta
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

02

Espinacs saltejats amb patata
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Arròs en blanc amb oli d'oliva
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

04

Bledes saltejades amb patata i pernil salat
Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05

Arròs amb pastanaga

08

Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates amb verdures (bledes, pebrot i porro)
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

09

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

10

Bròquil saltejat amb patata
Filet de gall dindi en salsa amb ceba
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 aglio-olio

15

Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs en blanc amb oli d'oliva
Magra al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural

16

Espinacs saltejats amb patates
Truita francesa casolana amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Sopa d'au amb galets
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Crema de carbassó
Filet de gall dindi en salsa amb amanida de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Arròs amb tomàquet

22

Truita francesa casolana amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ SANT JORDI
23

Sopa d'au amb lletres
Cinta de llom a la planxa amb patates xips
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de patata
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Bròquil amb patata
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Panini de verdures (sense formatge)
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

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

29

Sopa d'au amb fideus
Llom arrebossat casolà 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:

