

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Sopa de verdures amb pasta sense ou
Hamburguesa mixta sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa amb enciam i
Pa blanc/integral 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 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 i pernil salat
Rodó de vedella al forn amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05

Paella de verdures

08

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

Llenties amb verdures

09

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la
planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de temporada (moniato, carbassa
i ceba)

10

Pernilets de pollastre a les herbes
provençals amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

11

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals sense ou napolitana
Salmó en salsa de cítrics amb enciam i
olives

12

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines sense ou aglio-olio

15

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

Minestra saltejada

16

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

Mongetes blanques amb verdures

17

Pollastre al forn amb enciam i blat de
moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb pasta sense ou
Bacallà amb samfaina i patates fregides

18

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó
Filet de gall dindi en salsa amb amanida
de tomàquet i olives

19

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet

22

Contraeixxa de pollastre al forn 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

Llenties amb verdures

24

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

Mongetes verdes amb patata
Estofat de gall dindi amb enciam i
tomàquet

25

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Panini de verdures (sense formatge)
Mongetes blanques saltejades amb ceba
i pernil salat

26

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de xampinyons amb crostons

29

Llacets sense ou amb tonyina
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons

30

Llom arrebossat (sense ou) amb enciam i
blat de moro
Pa blanc/integral 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:

