

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Paella de verdures **01**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb verdures **02**
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil dolç

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **03**
Pernillets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil saltejat amb patata **04**
Filet de gall dindi en salsa amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Espirals napolitana **05**
Salmó amb salsa de taronja amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Tallarines al pesto **08**
Mandonguilles d'Heūra amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb minestra **09**
Magra al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil salat

Mongetes blanques amb patates **10**
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de verdures de temporada **11**
Bacallà amb samfaina i patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Patates estofades amb carbassa i carbassó **12**
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Arròs amb tomàquet **15**
Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb verdurettes **16**
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil dolç

Mongetes verdes amb patata **17**
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons amb verdures **18**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat **19**
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons **22**
Llacets amb bolonyesa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Cigrons amb patates **23**
Llom a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil salat

Paella de verdures **24**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **25**
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Coliflor amb patata **26**
Lluç a la biscaïna
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Minestra de verdures saltejada **29**
Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb tomàquet **30**
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil dolç

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **31**
Vedella a la jardineria
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets



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:

