

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema dos llegums **02**  
Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Paella mixta **03**  
Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb pernil salat

Minestra de verdures saltejada amb pernil salat **04**  
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patata **05**  
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb formatge

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **06**  
Lluç a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Lenties amb carbassa **09**  
Trita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs saltejat amb xampinyons **10**  
Contracuiça de pollastre a la planxa amb carbassó al forn  
Pa blanc/integral i logurt natural  
BERENARS : Pa amb pernil dolç

FESTIU

Crema de carbassó amb crostons **12**  
Mandonguilles a la jardineria  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb formatge

Macarrons amb tomàquet **13**  
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada) **16**  
Gall dindi a la planxa amb verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa de verdures amb cigrons **17**  
Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural  
BERENARS : Pa amb pernil salat

Mongeta verda amb patata al vapor **18**  
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç) **19**  
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb formatge

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **20**  
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Paella de verdures **23**  
Trita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

FESTIU

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **25**  
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil saltejat amb patata **26**  
Filet de gall dindi en salsa amb ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb formatge

Espirals napolitana **27**  
Salmó amb salsa de taronja amb enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Tallarines al pesto **30**  
Mandonguilles d'Heura amb tomàquet  
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:

