

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

Arròs a la milanesa veggio (soja texturitzada) **03**
 Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

Minestra de verdures saltejada **04**
 Gall Sant Pere al forn amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patata **05**
 Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

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

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

Crema de mongeta blanca **10**
 Arròs saltejat amb xampinyons
 Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
 BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

FESTIU

Crema de carbassó amb crostons **12**
 Ous a la jardinera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

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

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

Sopa de verdures amb cigrons **17**
 Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
 BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

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

Arròs amb pastanaga i pèsols **19**
 Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

Pèsols saltejats amb patata **20**
 Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Paella de verdures **23**
 Truita 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**
 Lluç a la planxa amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil saltejat amb patata **26**
 Truita francesa amb pastanaga ratllada
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb formatge sense lactosa

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

Tallarines aglio-olio **30**
 Mandonguilles d'Heüra 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:

