

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de carbassó **02**
 Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

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

Col 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**
 Magra al forn amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil salat

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

Bròquil saltejat amb pastanaga **09**
 Truita francesa casolana amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

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

FESTIU

Crema de carbassó amb crostons **12**
 Magra al forn amb pastanaga baby
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil salat

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 amb tomàquet **16**
 Gall dindi a la planxa amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa d'au amb pistons **17**
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Patata i pastanaga 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 en blanc amb oli d'oliva **19**
 Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Bròquil saltejat amb patata i pernil salat **20**
 Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Arròs amb pastanaga **23**
 Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

FESTIU

Crema de 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 pernil salat

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

Tallarines aglio-olio **30**
 Lluç a la planxa amb enciam i 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:

