

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema dos llegums **02**  
Magra al forn 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 sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb pernil salat

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

Lenties amb carbassa **09**  
Bacallà al forn 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 sense ou

FESTIU

Crema de carbassó amb crostons **12**  
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb pernil salat

Macarrons sense ou 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 sense gluten, lactosa ni ou 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 amb pastanaga i pèsols **19**  
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb pernil salat

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **20**  
Rodó de vedella al forn amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Paella de verdures **23**  
Lluç a la planxa 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 pernil salat

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

Tallarines sense ou 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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arròs</b>
<b>pasta/arròs</b>	<b>verdura</b>
<b>llegums</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arròs</b>

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
<b>ou</b>	<b>carn</b> <b>peix</b>
<b>peix</b>	<b>ou</b> <b>carn</b>
<b>llegums</b>	<b>verdura</b> <b>ou</b>
<b>carn</b>	<b>ou</b> <b>peix</b>

### POSTRES

<b>fruita</b>	<b>lacti</b>
---------------	--------------

Entitats col·laboradores:

