

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema dos llegums **02**
Magra al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
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**
Pollastre al forn 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 : Fruita fresca 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 Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

FESTIU

Crema de carbassó amb crostons **12**
Porc 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 : Fruita fresca amb bastonets

Crema de verdures de temporada **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**
Carn magra a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
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 : Fruita fresca 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 : Fruita fresca 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...
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:

