

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03



04

05



06

Llenties amb carbassa (175 g llegum cuita = 3,5R) **09**

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga i tonyina (171 g arròs bullit = 4,5R) **10**

FESTIU

11

Crema de carbassó (150 g patata bullida = 3R) **12**

Macarrons amb tomàquet (175 g pasta bullida = 3,5R) **13**

Truita de patata i ceba (120 g = 1R) amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (1R)

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

Mandonguilles a la jardinera
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro (25 g blat de moro = 0,5R)
Pa blanc/integral (20 g = 1) i Fruita fresca (2R)

Crema d'estiu (100 g patata bullida = 2R) **16**

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives (245 g cigrons conserva = 3,5R) **17**

Mongeta verda amb patata al vapor (150 g patata bullida = 3R) **18**

Arròs tres delícies (152 g arròs bullit = 4R) **19**

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat (100 g pèsols = 1R + 100 g patata bullida = 2R) **20**

Espaguetis a la milanesa vegana (150 g pasta bullida = 3R)
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (1R)

Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum i olives verdes
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Gall de Sant Pere amb tomàquet i ceba (sense patata)
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Paella de verdures (152 g arròs bullit = 4R) **23**

FESTIU

24

Amanida Grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc) **25**

Bròquil saltejat amb patata (150g patata bullida = 3R) **26**

Espirals napolitana (200 g pasta bullida = 4R) **27**

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera (105 g)
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Filet de vedella a la planxa amb ceba brasejada
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Salmó en salsa de taronja amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Tallarines al pesto (200 g pasta bullida = 4R) **30**

Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)



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:

