

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03



04

05



06

Lenties amb carbassa

09

Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives

10

Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Contracuiça de pollastre a la planxa amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i logurt natural

FESTIU

Crema de carbassó

12

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet

13

Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)

16

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)

17

Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

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

Arròs amb pastanaga i pèsols

19

Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata

20

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures

23

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

24

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

25

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patata

26

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals napolitana

27

Salmó al forn amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio

30

Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca



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:

