

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Verdures en tempura **01**
Magra al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures **02**
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **03**
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida alemanya (patata, frankfurt, olives i mostassa) **04**
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **07**
Truita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb xoriç **08**
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes verdes amb patata **09**
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**
Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pizza margarita **11**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons **14**
Llacets amb bolonyesa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata, tomàquet, tonyina i olives **15**
Llom arrebossat amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb carbassó **16**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **17**
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **18**
Lluç a la biscaïna
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb patata **21**
Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **22**
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

Bròquil saltejat amb patata **23**
Rodó de vedella al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons a la carbonara **24**
Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **25**
Llenties estofades amb verdures i arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates **28**
Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **29**
Maires a l'andalusa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

MENÚ CASTANYADA **30**
Crema de tardor amb crostonets (carbassa, moniato i porro)
Mandonguilles amb salsa de bolets
Pa blanc/integral i Fruita fresca



31
DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

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:

