

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03



04

05



06

Lenties amb carbassa

09

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina

10

FESTIU

11

Crema de carbassó amb crostons

12

Macarrons amb tomàquet

13

Truita de patata i ceba 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 sense lactosa

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

16

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives

17

Mongeta verda amb patata al vapor

18

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç s/gluten, lactosa ni ou)

19

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat

20

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

Pernillets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures

23

FESTIU

24

Amanida variada amb olives (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)

25

Bròquil saltejat amb patata

26

Espirals napolitana

27

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pernillets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense gluten, lactosa ni ou)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Salmó en salsa de taronja amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio

30



Mandonguilles d'Heüra amb 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:

