

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

Ous a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lluç a l'andalusa 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 amb pastanaga i pèsols

19

Pèsols saltejats amb patata

20

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

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

25

Bròquil saltejat amb patata

26

Espirals napolitana

27

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Salmó en salsa de taronja amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto

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
🥕	>	🍝
llegums		ou
🍖	>	🍆
carn		verdura
		🥚
		ou
		🐟
		peix

POSTRES

🍏	○	🥛
fruita		lacti

Entitats col·laboradores:

