

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **04**
 Magra de porc amb salsa de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassa **05**
 Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Arròs amb salsa de tomàquet **06**
 Lluç a la planxa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Espaguetis saltejats amb xampinyons **07**
 Trita francesa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Pèsols saltejats amb patata **08**
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties estofades amb mongeta tendra **11**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassó i poma **12**
 Trita de patata i ceba amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**
 Llom a la planxa amb amanida de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa d'au amb arròs **14**
 Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Tallarines salta salta (salsa de tomàquet i carbassa) 15
 Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets



Mongetes tendres amb patates al vapor **18**
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Cigrons saltejats amb verdures **19**
 Estofat de gall dindi
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Arròs amb pastanaga i pèsols **20**
 Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons saltejats amb bolets **21**
 Trita francesa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Pèsols saltejats amb ceba **22**
 Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Paella mixta **25**
 Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de verdures **26**
 Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Mongetes blanques estofades amb verdures **27**
 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patata **28**
 Magra al forn amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Espirals amb tomàquet **29**
 Lluç a la planxa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
SERUNION



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:

