

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU

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

Crema de carbassa **05**
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil dolç

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 amb salsa de xampinyons **07**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Pèsols saltejats amb patata **08**
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural 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**
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil salat

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**
Hamburguesa mixta 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 formatge

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



Mongetes tendres amb patates al vapor **18**
Salsitxes 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 logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil dolç

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç) **20**
Salmó amb salsa de taronja amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons amb salsa de bolets **21**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Pèsols saltejats amb ceba **22**
Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural 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**
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil salat

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**
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

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



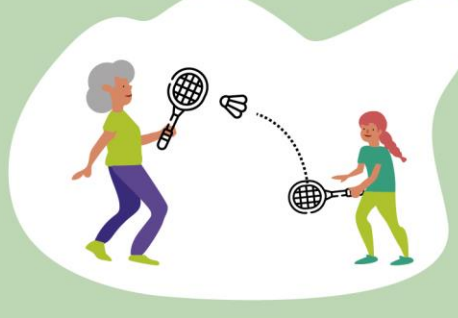
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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:

