

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOURS
DIVENDRES
01
FESTIU
Patata amb pastanaga 04

Filet de vedella amb salsa de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Crema de carbassa (sense ceba) 05

Ous durs amb oli d'oliva amb patata al forn
No pa i logurt de soja

Arròs amb salsa de tomàquet 06

Lluç a la planxa amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Espaguetis sense gluten saltejats amb xampinyons 07

Truita francesa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Bròquil amb patata 08

Gall Sant Pere al forn amb tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Lenties bullides amb patata, carbassó, pebrot i pastanaga (sense ceba) 11

Lluç a la planxa amb blat de moro
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Crema de carbassó (sense ceba) 12

Truita francesa amb olives
No pa i logurt de soja

Bròquil amb patata i pastanaga 13

Filet de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Arròs en blanc amb oli d'oliva 14

Bacallà al forn amb bròquil al vapor
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Tallarines sense gluten amb oli d'oliva 15

Remenat de xampinyons
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)


Patata amb pastanaga 18

Ous durs amb salsa de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Patates estofades amb carbassa, carbassó i pebrot 19

Filet de vedella a la planxa amb pastanaga baby
No pa i logurt de soja

Arròs amb pastanaga 20

Lluç a la planxa amb blat de moro
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Macarrons sense gluten en blanc amb bolets 21

Truita francesa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Crema de bròquil (sense ceba) 22

Gall Sant Pere al forn amb patates fregides
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Arròs blanc amb oli d'oliva 25

Lluç a la planxa amb xampinyons al forn
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Patata amb carbassó i carbassa 26

Truita francesa amb pastanaga
No pa i logurt de soja

Crema de carbassó i pastanaga (sense ceba) 27

Filet de vedella a la planxa amb patata panadera
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Bròquil amb patata 28

Ous durs amb salsa de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Espirals sense gluten amb tomàquet 29

Bacallà al forn amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

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



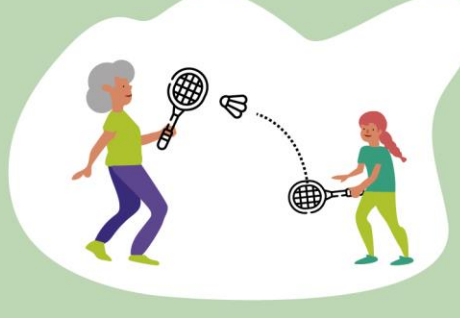
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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:

