

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **04**
 Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **05**
 Ous durs amb oli d'oliva amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **06**
 Lluç a la romana amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Pèsols saltejats amb patata **08**
 Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties estofades amb mongeta tendra **11**
 Lluç al forn amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i poma al curri **12**
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb arròs **14**
 Bacallà a la llauna amb patates xips
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines salta salta (salsa de carbassa i formatge) **15**
 Remenat de xampinyons
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



Mongetes tendres amb patates al vapor **18**
 Remenat d'ou amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb verdures **19**
 Estofat de gall dindi
 Pa blanc/integral i logurt natural

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

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

Pèsols saltejats amb ceba **22**
 Lluç a la planxa amb patates fregides
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) **25**
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdures en tempura **26**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques estofades amb verdures **27**
 Gall Sant Pere al forn amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **28**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **29**
 Seitons arrebossats amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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:

