

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU
Bròquil amb patata 04

Magra de porc a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de carbassó (sense ceba) 05

Contraçuixa de pollastre al forn amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva 06

Lluç a la romana casolà amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espaguetis saltejats amb xampinyons 07

Truita francesa amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patata 08

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates 11

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes amb patata 12

Truita francesa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Coliflor amb patata 13

Llom a la planxa amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva 14

Bacallà al forn amb patates xips
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Tallarines en blanc amb oli d'oliva 15

Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons a la planxa
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant


Bledes saltejades amb patata 18

Cinta de llom a la planxa amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates 19

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva 20

Salmó a la planxa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Macarrons saltejats amb bolets 21

Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de bròquil (sense ceba) 22

Contraçuixa de pollastre al forn amb patates fregides
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva 25

Lluç a la planxa amb xampinyons al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata 26

Truita francesa amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Col saltejada amb pernil salat 27

Gall dindi a la planxa amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata 28

Magra al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga 29

Seitons a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

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:

