

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **04**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassa **05**
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **06**
Lluç a la romana (sense gluten) amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espaguetis sense gluten amb salsa de xampinyons **07**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **08**
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates **11**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó i poma al curri **12**
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa sense gluten i logurt natural

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**
Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida de tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa d'au amb arròs **14**
Bacallà al forn amb patates xips
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espaguetis sense gluten salta salta (salsa de carbassa i formatge) 15
Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa sense gluten i Fruita fresca



Mongetes tendres amb patates al vapor **18**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb verdures **19**
Estofat de gall dindi
Pa sense gluten i logurt natural

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç s/gluten, lactosa ni ou) **20**
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten saltejats amb bolets **21**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **22**
Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides
Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, Paella mixta **25**
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de verdures **26**
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural

Mongetes blanques estofades amb verdures **27**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil amb patata **28**
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espirals sense gluten gratinats amb tomàquet i formatge **29**
Seitons a la planxa amb enciam i olives
Pa sense gluten 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...
ou	pasta/arròs
verdura	verdura
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:

