

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU
Bròquil, pastanaga i patata 04

Magra de porc amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa 05

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet 06

Luç a la romana casolà amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis saltejats amb xampinyons 07

Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patata 08

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates 11

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i poma al curri 12

Truita francesa casolana amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

Coliflor amb patata 13

Llom a la planxa amb amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb arròs 14

Bacallà a la llauna amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines salta salta (salsa de tomàquet i carbassa) 15

Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca


Bledes saltejades amb patata 18

Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates 19

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb pastanaga 20

Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb bolets 21

Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de bròquil 22

Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, 25

Luç a la planxa amb arròs saltejat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures (sense pèsols ni mongeta tendra) 26

Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Col saltejada amb pernil salat 27

Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata 28

Magra al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet 29

Seitons a la planxa 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:

