

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 blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **05**
 Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **06**
 Lluç arrebossat (sense ou) amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis sense ou amb salsa de xampinyons **07**
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **08**
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties estofades amb mongeta tendra **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**
 Lluç a la planxa amb patata al forn
 Pa blanc/integral 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 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 sense ou salta salta (salsa de tomàquet i carbassa) **15**
 Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



Mongetes tendres amb patates al vapor **18**
 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa 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 sense ou amb salsa de bolets **21**
 Rodó de vedella al forn amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **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, Paella mixta) **25**
 Paella mixta
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures **26**
 Magra al forn amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques estofades amb verdures **27**
 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Espirals sense ou 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



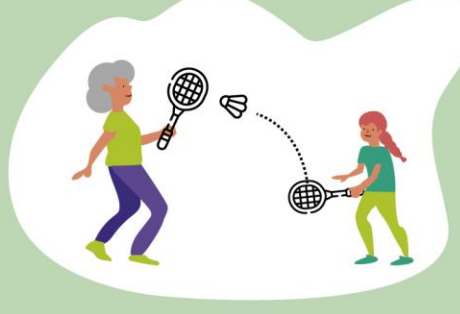
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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...
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:

