

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb carbassa **02**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs saltejat amb bolets **03**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Macarrons amb tomàquet **04**
 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassó amb crostons **05**
 Magra al forn amb pastanaga baby
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

FESTIU

06

Espaguetis napolitana **09**
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **10**
 Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Bròquil saltejat amb patata **11**
 Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb pastanaga i pèsols **12**
 Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **13**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Paella de verdures **16**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**
 Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Espirals amb tomàquet **18**
 Salmó amb salsa de taronja amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DINAR ESPECIAL
NADAL **19**

Sopa d'au amb galets
 Cinta de llom amb patatesal forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Llenties amb verdures **20**
 Filet de gall dindi en salsa
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Espirals amb tomàquet **23**
 Fricandó de vedella
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **24**
 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

BONES

25

FESTES

26

Mongetes blanques saltejades amb verdures **27**
 Truita francesa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **30**
 Magra de porc amb salsa de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **31**
 Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



CreA la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



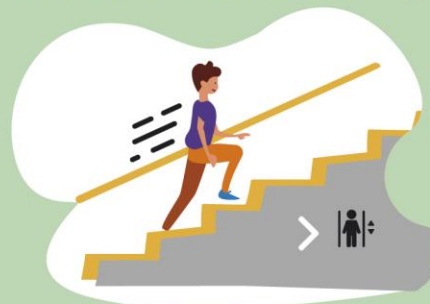
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

