

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Bròquil saltejat amb pastanaga **02**
Trita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa sense gluten i Fruita fresca

Risotto de bolets **03**
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural

Macarrons sense gluten amb tomàquet **04**
Lluç a l'andalusa (sense gluten) amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó **05**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera
Pa sense gluten i Fruita fresca

FESTIU

06

Espaguetis sense gluten napolitana **09**
hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **10**
Trita de carbassó amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i logurt natural

Bròquil saltejat amb patata **11**
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç s/gluten, lactosa ni ou) **12**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **13**
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Paella de verdures **16**
Trita francesa amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espirals sense gluten amb tomàquet i formatge **18**
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL
NADAL **19**
Sopa d'au amb pasta sense gluten
Cinta de llom amb patates xips
Pa sense gluten i logurt natural

Patates amb verdures (bledes, pebrot i porro) **20**
Filet de gall dindi en salsa
Pa sense gluten i Fruita fresca

23

24

25

BONES FESTES

26

27



30

31



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:

