

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb carbassa **02**
Bacallà al forn amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs saltejat amb bolets **03**
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Macarrons sense ou amb tomàquet **04**
Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **05**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

06
FESTIU

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

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **10**
Filet de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

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

Arròs amb pastanaga i pèsols **12**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Paella de verdures **16**
Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Espirals sense ou amb tomàquet **18**
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL NADAL **19**
Sopa d'au amb pasta sense ou
Cinta de llong amb patates xips
Pa blanc/integral i logurt natural

Llenties amb verdures **20**
Filet de gall dindi en salsa
Pa blanc/integral 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



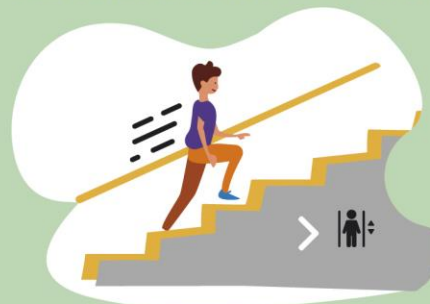
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:

