

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



FESTIU

		<p>01</p>	<p>02</p> <p>Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>03</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat Bacallà al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>06</p> <p>FESTIU</p>	<p>07</p> <p>Llenties amb carbassa Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>08</p> <p>Paella de verdures Trita francesa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>09</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Contraeix de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb formatge</p>	<p>10</p> <p>Coliflor amb patata Lluç a la biscaïna Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets</p>
<p>13</p> <p>Minestra de verdures saltejada Trita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>14</p> <p>Arròs amb tomàquet Contraeix de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil dolç</p>	<p>15</p> <p>Sopa de verdures amb cigrons i fideus Vedella a la jardineria Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>16</p> <p>Macarrons a la carbonara Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb formatge</p>	<p>17</p> <p>Llenties estofades amb verdures i arròs Filet de gall dindi en salsa Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets</p>
<p>20</p> <p>Espirals amb tomàquet Fricandó de vedella Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>21</p> <p>Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil salat</p>	<p>22</p> <p>Sopa d'au amb pistons Trita amb formatge amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>23</p> <p>Bròquil amb patates Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb formatge</p>	<p>24</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb verdures Cheesefrisbee amb amanida Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets</p>
<p>27</p> <p>Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Mandonguilles amb salsa de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>28</p> <p>Crema de carbassa Contraeix de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil dolç</p>	<p>29</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>30</p> <p>Espaguetis amb salsa de xampinyons Trita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb formatge</p>	<p>31</p> <p>Pèsols saltejats amb patata Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets</p>

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 VES 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:

