

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

06

07

Paella marinera 08

Cous cous amb hortalisses 09

Coliflor amb patata 10

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga

Lluç a la biscaïna

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada 13

Arròs amb tomàquet 14

Sopa de verdures amb cigrons i fideus 15

Macarrons aglio-olio 16

Crema de carbassa rostida 17

Truita de patata amb rodes de tomàquet
i olives negres

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Ous a la jardinera

Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga

Llenties estofades amb verdures i arròs

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga 20

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons) 21

Sopa minestrone amb pistons 22

Bròquil amb patates 23

Mongetes blanques saltejades amb
verdures 24

Espirals a la bolonyesa vegetal
(tomàquet i soja texturitzada)

Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat
de moro

Truita amb formatge amb enciam i
olives

Bacallà amb all i julivert amb enciam i
tomàquet

Cheesefrisbee vegetal amb amanida

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca



Llenties estofades amb mongeta tendra 27

Crema de carbassó 28

Tallarines amb salsa de formatge i ceba 29

Sopa de verdures amb arròs 30

Cigrons bullits amb oli d'oliva 31

Nuggets d'Heüra amb enciam i blat de
moro

Truita de patata i ceba amb enciam i
olives

Hamburguesa vegetal a la planxa amb
amanida de tomàquet

Bacallà a la llauna amb patates xips

Remenat de xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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 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	pastafarròs
pastafarròs	verdura
llegums	verdura pastafarròs

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:

