


DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01	02	03
06	07	08 Arròs amb carbassó Truita francesa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	09 Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	10 Coliflor amb patata Lluç a la biscaïna Pa blanc/integral i Fruita fresca
13 Bledes saltejades amb patata Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	14 Arròs amb tomàquet Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	15 Bròquil saltejat amb patata Filet de vedella a la planxa amb enciam i cogombre Pa blanc/integral i Fruita fresca	16 Macarrons a la carbonara Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	17 Llenties estofades amb verdures i arròs Filet de gall dindi en salsa Pa blanc/integral i Fruita fresca
20 Espirals amb tomàquet Fricandó de vedella Pa blanc/integral i Fruita fresca	21 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	22 Sopa d'au amb pistons Truita amb formatge amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	23 Bròquil amb patates Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	24 Mongetes blanques saltejades amb verdures Cheesefrisbee amb amanida Pa blanc/integral i Fruita fresca 
27 Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Mandonguilles amb salsa de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	28 Crema de carbassa Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	29 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la romana amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	30 Espaguetis amb salsa de xampinyons Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	31 Espinacs saltejats amb patata Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet 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	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:

