

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01	02	03
		08	09	10
06	07	08	09	10
		15	16	17
13	14	15	16	17
		22	23	24
20	21	22	23	24
		29	30	31
27	28	29	30	31

Paella marinera
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata
Lluç a la biscaïna
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada
Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

Sopa de verdures amb cigrons i fideus
Vedella a la jardineria
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons aglio-olio
Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties estofades amb verdures i arròs
Filet de gall dindi en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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 sense lactosa

Sopa d'au amb pistons
Truita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a la romana casolà amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis saltejats amb xampinyons
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata
Estofat de gall dindi 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:

