

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01	02	03
06	07	08	09	10
		Paella marinera Lluç a la planxa 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
13	14	15	16	17
Minestra de verdures saltejada Lluç a la planxa 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	Sopa de verdures amb cigrons i fideus sense ou Vedella a la jardinera Pa blanc/integral i Fruita fresca	Macarrons sense ou 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
20	21	22	23	24
Espirals sense ou 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	Sopa d'au amb pasta sense ou Lluç a la planxa 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
27	28	29	30	31
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	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat (sense ou) amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Espaguetis sense ou amb salsa de xampinyons Llom a la planxa 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:

