

DILLUNS

Lenties estofades amb mongeta tendra **03**

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes tendres amb patates al vapor **10**

Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Paella mixta **17**

Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Lenties amb carbassa **24**

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DIMARTS

Crema de carbassó **04**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb permil dolç s/proteïna de llet

Cigrons saltejats amb verdures **11**

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb permil dolç s/proteïna de llet

Crema de verdures **18**

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb permil dolç s/proteïna de llet

Arròs saltejat amb bolets **25**

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb permil dolç s/proteïna de llet

DIMECRES

Tallarines aglio-olio **05**

Llom a la planxa amb amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb pastanaga i pèsols **12**

Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes blanques estofades amb verdures **19**

Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DIA DE MARE PAULA **26**

Crema de carbassó amb crostons

Magra de porc a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DIJOUS

Sopa d'au amb arròs **06**

Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Macarrons saltejats amb bolets **13**

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Bròquil amb patata **20**

Magra al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Coliflor amb patata **27**

Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

DIVENDRES

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**

Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Pèsols saltejats amb ceba **14**

Contracuixa de pollastre al forn amb patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Espirals amb tomàquet **21**

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

MENÚ
CARNESTOLTES **28**

Espirals amb tomàquet

Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets



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:

