

DILLUNS

Lenties estofades amb mongeta tendra **03**
Nuggets d'Heüra amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **10**
Remenat d'ou amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) **17**
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties amb carbassa **24**
Trita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Crema de carbassó **04**
Trita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Cigrons saltejats amb verdures **11**
Luç a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

Verdures en tempura **18**
Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Risotto de bolets **25**
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMECRES

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **05**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols **12**
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques estofades amb verdures **19**
Gall Sant Pere al forn amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE MARE PAULA **26**
Sopa minestrone amb pistons
Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Sopa de verdures amb arròs **06**
Bacallà a la llauna amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb salsa de bolets **13**
Trita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **20**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor gratinada amb beixamel **27**
Luç a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**
Remenat de xampinyons
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba **14**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **21**
Seitons arrebossats amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ
CARNESTOLTES **28**
Espirals gratinats amb tomàquet i formatge
Trita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural amb xarop de sabors



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:

