

DILLUNS

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

Mongetes tendres amb patates al vapor **10**
Salsitxes a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i formatge fresc **17**
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

DIMARTS

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

Cigrons saltejats amb verdures **11**
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i logurt natural

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

Risotto de bolets **25**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMECRES

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

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

Mongetes blanques estofades **19**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

DIJOUS

Sopa d'au amb arròs **06**
Bacallà a la llauna amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Bròquil amb patata **20**
Botifarra 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**
Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **14**
Contracuixa de pollastre al forn 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
Llom arrebossat amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural



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:

