

DILLUNS

Espinacs saltejats amb patates **03**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **10**
 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge) **17**
 Paella mixta
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb pastanaga **24**
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa sense gluten i Fruita fresca

DIMARTS

Crema de carbassó **04**
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives
 Pa sense gluten i logurt natural

Cigrons saltejats amb verdures **11**
 Estofat de gall dindi
 Pa sense gluten i logurt natural

Crema de verdures **18**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa sense gluten i logurt natural

Risotto de bolets **25**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa sense gluten i Fruita fresca

DIMECRES

Tallarines sense gluten aglio-olio **05**
 Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç s/gluten, lactosa ni ou) **12**
 Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes blanques estofades amb verdures **19**
 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
 Pa sense gluten i Fruita fresca

DIA DE MARE PAULA **26**
 Sopa d'au amb pasta sense gluten
 Magra de porc a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa sense gluten i Fruita fresca

DIJOUS

Sopa d'au amb arròs **06**
 Bacallà al forn amb patates xips
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten saltejats amb bolets **13**
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil amb patata **20**
 Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Coliflor amb patata **27**
 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa sense gluten i Fruita fresca

DIVENDRES

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**
 Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **14**
 Contracuixa de pollastre al forn amb patates fregides
 Pa sense gluten i Fruita fresca

Espirals sense gluten gratinats amb tomàquet i formatge **21**
 Seitons a la planxa amb enciam i olives
 Pa sense gluten i Fruita fresca

MENÚ
CARNESTOLTES **28**
 Espirals sense gluten gratinats amb tomàquet i formatge
 Llom arrebossat s/gluten amb enciam i olives
 Pa sense gluten 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:

