

DILLUNS

Lenties estofades amb mongeta tendra **03**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Lenties amb carbassa **24**
Bacallà al forn amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Crema de carbassó **04**
Lluç a la planxa amb patata al forn
Pa blanc/integral i logurt natural

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

Crema de verdures **18**
Magra al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs saltejat amb bolets **25**
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMECRES

Tallarines sense ou aglio-olio **05**
Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida
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**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE MARE PAULA **26**
Sopa d'au amb pasta sense ou
Magra de porc a la planxa 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 sense ou amb salsa de bolets **13**
Filet de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Coliflor amb patata **27**
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**
Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **14**
Contraçuixa de pollastre al forn amb patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals sense ou amb tomàquet **21**
Seitons a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ
CARNESTOLTES **28**
Espirals sense ou amb tomàquet
Llom arrebossat s/ou 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:

