

DILLUNS

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

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

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

Lenties amb carbassa **24**
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

DIMARTS

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

Cigrons saltejats amb verdures **11**
Estofat de gall dindi
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Crema de verdures **18**
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

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

DIMECRES

Tallarines aglio-olio **05**
Llom 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**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

DIA DE MARE PAULA **26**
Sopa d'au amb pistons
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 saltejats amb bolets **13**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **20**
Magra al forn 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**
Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Pèsols saltejats amb pernil salat **14**
Contracuixa de pollastre al forn amb patates fregides
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

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

MENÚ
CARNESTOLTES **28**
Espirals amb tomàquet
Llom arrebossat casolà amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja



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:

