

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

Espaguetis napolitana
04

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Pèsols saltejats amb patata
05

Truita de carbassó amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb pastanaga i pèsols
06

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Sopa de verdures amb cigrons i fideus
07

Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb verdures
10

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
11

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Paella de verdures
12

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Cigrons bullits amb oli d'oliva
13

Filet de gall dindi en salsa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Espirals amb tomàquet
14

Salmó amb salsa de taronja amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Tallarines aglio-olio
17

Cinta de llom a la planxa amb tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb minestra
18

Magra al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Sopa d'au amb arròs
19

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de verdures de temporada
20

Bacallà amb samfaina i patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Mongetes blanques amb verdures
21

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb tomàquet
24

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb verdures
25

Lluç a la llimona amb ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Mongetes verdes amb patata
26

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet
27

Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat
28

Bacallà al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons
31

Llacets amb bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

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:

