

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

04
Espaguetis napolitana
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05
Pèsols saltejats amb patata
Trita de carbassó amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

06
Arròs amb pastanaga i pèsols
Ous durs amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

07
Sopa de verdures amb cigrons i fideus
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10
Llenties amb verdures
Cous cous amb carbassó i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11
Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Lluç a la planxa amb patata panadera
Pa blanc/integral i logurt natural

12
Paella de verdures
Trita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13
Bròquil amb patata al vapor
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14
Espirals amb tomàquet i formatge
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17
Tallarines al pesto
Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18
Verdures en tempura
Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)
Pa blanc/integral i logurt natural

19
Sopa de verdures amb arròs
Lluç al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20
Crema de verdures de temporada
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21
Mongetes blanques amb verdures
Somiar Truites (Trita de patata amb amanida)
Pa blanc/integral i Fruita fresca



24
Arròs amb tomàquet
Trita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25
Llenties amb verdures
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural

26
Mongetes verdes amb patata
Remenat d'ou amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

27
Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet
Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

28
Pizza margarita
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

31
Crema de carbassó i pastanaga amb crostons
Llacets amb bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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:

