

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

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

Bledes saltejades amb patata **05**
Trita de carbassó amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs en blanc amb oli d'oliva **06**
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs amb patata **07**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **10**
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **11**
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb pastanaga **12**
Trita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata al vapor **13**
Filet de gall dindi en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca


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

Tallarines al pesto **17**
Mandonguilles amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdures en tempura **18**
Lluç al forn amb arròs
Pa blanc/integral i logurt natural

Sopa d'au amb arròs **19**
Contracuíxa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **20**
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

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

Mongetes verdes amb patata **26**
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet **27**
Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons **31**
Llacets amb bolonyesa
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:

