

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Espaguetis sense gluten napolitana **04**
Hamburguesa mixta sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa amb enciam i
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **05**
Truita de carbassó amb enciam i
tomàquet
Pa sense gluten i logurt natural

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil
dolç s/gluten, lactosa ni ou) **06**
Gall dindi a la planxa amb enciam i
tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **07**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet
i ceba
Pa sense gluten i Fruita fresca

Patates amb verdures (bledes, pebrot i
porro) **10**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a
la planxa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

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

Paella de verdures **12**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb ceba i bacó
(sense gluten, lactosa ni ou) **13**
Filet de gall dindi en salsa
Pa sense gluten i Fruita fresca


Espirals sense gluten amb tomàquet i
formatge **14**
Salmó en salsa de taronja amb enciam i
blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Tallarines sense gluten al pesto **17**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou amb tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Minestra saltejada **18**
Arròs al forn (amb magra i botifarra
sense gluten, lactosa ni ou)
Pa sense gluten i logurt natural

Sopa d'au amb arròs **19**
Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **20**
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes blanques amb verdures **21**
**Somiar Truites (Truita de patata amb
amanida)** 
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **24**
Truita amb formatge amb enciam i
olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de patata **25**
Lluç a la llimona (sense gluten) amb
ceba brasejada
Pa sense gluten i logurt natural

Mongetes verdes amb patata **26**
Estofat de gall dindi amb enciam i
tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten amb verdures i
salsa de tomàquet **27**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i
blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Panini sense gluten de verdures **28**
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó i pastanaga **31**
Llacets sense gluten amb bolonyesa
(carn picada s/gluten, lactosa ni ou)
Pa sense gluten 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	pastafarròs
pastafarròs	verdura
llegums	verdura pastafarròs

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:

