

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Espaguetis napolitana

04

Hamburguesa mixta sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa amb enciam i
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata

05

Truita de carbassó amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural sense
lactosa

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

06

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons i fideus

07

Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet
i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures

10

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou 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 sense
lactosa

Paella de verdures

12

Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb ceba i bacó
(sense gluten, lactosa ni ou)

13

Filet de gall dindi en salsa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet

14

Salmó en salsa de taronja amb enciam i
blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio

17

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou amb tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra saltejada

18

Arròs al forn (amb magra i botifarra
sense gluten, lactosa ni ou)
Pa blanc/integral i logurt natural sense
lactosa

Sopa d'au amb arròs

19

Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

20

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb verdures

21

**Somiar Truites (Truita de patata amb
amanida)**

Pa blanc/integral i Fruita fresca



Arròs amb tomàquet

24

Truita francesa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures

25

Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural sense
lactosa

Mongetes verdes amb patata

26

Estofat de gall dindi amb enciam i
tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Panini de verdures (sense formatge)

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 (carn picada
s/gluten, lactosa ni ou)

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:

