

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Espaguetis napolitana 04
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb patata 05
Truita francesa casolana 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

Patates amb verdures (bledes, pebrot i porro) 10
Cinta de llom 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
Truita francesa casolana 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 14
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio 17
Cinta de llom a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs en blanc amb oli d'oliva 18
Lluç al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural

Sopa d'au amb arròs 19
Contracuixa 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

Espinacs saltejats amb patates 21
Truita francesa amb amanida 
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet 24
Truita francesa casolana amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de patata 25
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural

Bròquil 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

Llacets amb salsa de tomàquet 31
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
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:

