

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **01**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Paella de verdures **02**  
 Truita francesa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Lenties amb carbassa **03**  
 Llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Coliflor amb patata **04**  
 Lluç a la biscaïna  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Minestra de verdures saltejada **07**  
 Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Lenties estofades amb verdures i arròs **08**  
 Filet de gall dindi en salsa  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Sopa de verdures amb fideus **09**  
 Vedella a la jardinera  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons aglio-olio **10**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

MENÚ ESPECIAL MONA **11**

Arròs amb tomàquet  
 Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets



Espirals amb tomàquet **14**  
 Fricandó de vedella  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **15**  
 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb pistons **16**  
 Porc en salsa de poma amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates **17**  
 Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU **18**

**21**

FESTIU



Espaguetis saltejats amb xampinyons **22**  
 Truita francesa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

MENÚ ESPECIAL **23**



SANT JORDI



Sopa d'au amb lletres  
 Cinta de llom a la planxa amb seques saltades amb all i julivert  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb salsa de tomàquet **24**  
 Lluç a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Pèsols saltejats amb patata **25**  
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Lenties estofades amb mongeta tendra **28**  
 Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassó **29**  
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Tallarines aglio-olio **30**  
 Llom a la planxa amb amanida de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

# 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:

