

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Patata estofada amb pastanaga,
carbassó i carbassa **01**
Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb carbassó **02**
Truita francesa casolana amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patata amb carbassa **03**
Llom arrebossat casolà amb enciam i
blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Bledes saltejades amb patata **07**
Truita francesa casolana amb rodes de
tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **08**
Filet de gall dindi en salsa amb arròs
saltejat
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patata **09**
Filet de vedella a la planxa amb
carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons aglio-olio **10**
Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL MONA **11**

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



14

SETMANA

15

16

SANTA

17

18

21

FESTIU



Espaguetis saltejats amb xampinyons **22**
Truita francesa casolana amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL **23**



SANT JORDI



Sopa d'au amb lletres
Cinta de llom a la planxa amb patates al
forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **24**
Lluç a la romana casolà amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patata **25**
Estofat de gall dindi amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates **28**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat
de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **29**
Truita francesa casolana amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Tallarines aglio-olio **30**
Llom a la planxa amb amanida de
tomàquet
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:

