

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 logurt natural

Paella marinera **02**
 Gall Sant Pere a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties amb carbassa **03**
 Llom arrebossat (sense ou) 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

Minestra de verdures saltejada **07**
 Lluç a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties estofades amb verdures i arròs **08**
 Filet de gall dindi en salsa
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus sense ou **09**
 Vedella a la jardinera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons sense ou 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 sense ou amb salsa de xampinyons **22**
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL **23**

SANT JORDI
 Sopa d'au amb pasta sense ou
 Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb seques saltades amb all i
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



Arròs amb salsa de tomàquet **24**
 Lluç arrebossat (sense ou) amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Crema de carbassó **29**
 Lluç a la planxa amb patata al forn
 Pa blanc/integral i logurt natural

Tallarines sense ou aglio-olio **30**
 Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida
 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:

