

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

			01	02
			FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Mongetes tendres amb patates al vapor 05 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Cigrons saltejats amb verdures 06 Estofat de gall dindi Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç s/gluten, lactosa ni ou) 07 Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Macarrons saltejats amb bolets 08 Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Pèsols saltejats amb ceba 09 Contracuixa de pollastre al forn amb patates al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Paella mixta 12 Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Crema de verdures 13 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb pernil salat	Mongetes blanques estofades amb verdures 14 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Bròquil amb patata 15 Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Espirals amb tomàquet 16 Lluç a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Llenties amb carbassa 19 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Arròs saltejat amb pèsols i pastanaga 20 Contracuixa de pollastre a la planxa amb cogombre amanit Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa	Macarrons amb tomàquet 21 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Crema de carbassó amb crostons 22 Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Coliflor amb patata 23 Estofat de gall dindi Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets
Espaguetis napolitana 26 Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Pèsols saltejats amb pernil salat 27 Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa BERENARS : Pa amb pernil salat	Bròquil saltejat amb patata 28 Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç s/gluten, lactosa ni ou) 29 Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Cigrons bullits amb oli d'oliva 30 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural sense lactosa 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/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

