

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

05
 Mongetes tendres amb patates al vapor
 Salsitxes a la planxa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

12
 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge)
 Lluç a la planxa amb arròs saltejat
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

19
 Llenties amb carbassa
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

26
 Espaguetis napolitana
 Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

06
 Espinacs saltejats amb patates
 Estofat de gall dindi
 Pa blanc/integral i logurt natural

13
 Verdures en tempura
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural

20
 Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina
 Contracuíxa de pollastre a la planxa amb cogombre amanit
 Pa blanc/integral i logurt natural

27
 Bledes saltejades amb patata i pernil salat
 Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural

07
 Arròs amb pastanaga
 Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

14
 Mongetes blanques estofades amb verdures
 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

21
 Macarrons amb tomàquet
 Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

28
 Bròquil saltejat amb patata
 Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

08
 Macarrons amb salsa de bolets
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

15
 Bròquil amb patata
 Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

22
 Crema de carbassó amb crostons
 Magra al forn amb pastanaga baby
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

29
 Arròs en blanc amb oli d'oliva
 Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

09
 Crema de bròquil
 Pollastre amb salsa de soja i patates fregides
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

16
 Espirals gratinats amb tomàquet i formatge
 Seitons arrebossats amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

23
 Coliflor gratinada amb beixamel
 Estofat de gall dindi
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

30
 Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives
 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

01

**DIA DE
 LLIURE
 DISPOSICIÓ**

02

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
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:

