

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Mongetes tendres amb patates al vapor **05**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb verdures **06**
Estofat de gall dindi
Pa sense gluten i logurt natural

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 sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten saltejats amb bolets **08**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Pèsols saltejats amb pernil salat **09**
Contracuixa de pollastre al forn amb patates fregides
Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge) **12**
Paella mixta
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de verdures **13**
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural

Mongetes blanques estofades amb verdures **14**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil amb patata **15**
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espirals sense gluten gratinats amb tomàquet i formatge **16**
Seitons a la planxa amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb pastanaga **19**
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina **20**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb cogombre amanit
Pa sense gluten i logurt natural

Macarrons sense gluten amb tomàquet **21**
Lluç a l'andalusa (sense gluten) amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó **22**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera
Pa sense gluten i Fruita fresca

Coliflor amb patata **23**
Estofat de gall dindi
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espaguetis sense gluten napolitana **26**
Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **27**
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i logurt natural

Bròquil saltejat amb patata **28**
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç s/gluten, lactosa ni ou) **29**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa sense gluten i Fruita fresca

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives **30**
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten 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/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:

