

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01
**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**
02

Bledes saltejades amb patata **05**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Macarrons saltejats amb bolets **08**
Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de bròquil **09**
Contracuixa de pollastre al forn amb patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Crema de verdures (sense pèsols ni mongeta tendra) **13**
Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Col saltejada amb pernil salat **14**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **15**
Magra al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **16**
Seitons a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb pastanaga **19**
Truita francesa casolana amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

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

Coliflor amb patata **23**
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis napolitana **26**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb patata i pernil salat **27**
Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

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

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

Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives **30**
Gall dindi a la planxa amb enciam i 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/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:

