

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

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

Cigrons saltejats amb verdures **06**
 Estofat de gall dindi
 Pa blanc/integral i logurt natural

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

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

Pèsols saltejats amb ceba **09**
 Pollastre amb salsa de soja i patates fregides
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) **12**
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Bròquil amb patata **15**
 Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

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

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

Crema de carbassó amb crostons **22**
 Ous a la jardinera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Pèsols saltejats amb ceba **27**
 Truita de carbassó 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 amb pastanaga i pèsols **29**
 Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives **30**
 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/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:

