

DILLUNS

Llenties amb verdures **02**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DIMARTS

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **03**
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

DIMECRES

Paella de verdures **04**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DIJOUS

Cigrons bullits amb oli d'oliva **05**
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

Arròs amb minestra **10**
Magra al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Mongetes blanques amb verdures **11**
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de verdures de temporada **12**
Bacallà amb samfaina i patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Sopa d'au amb arròs **13**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb tomàquet **16**
Truita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb verdures **17**
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Mongetes verdes amb patata **18**
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat **19**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Macarrons amb tomàquet **20**
Pollastre arebossat casolà amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons **23**
Llacets amb bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

FESTIU

Paella de verdures **25**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **26**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Bròquil amb patata **27**
Lluç a la biscaïna
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Minestra de verdures saltejada **30**
Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca 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:

