

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb verdures **02**

Cous cous amb carbassó i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **03**

Lluç a la planxa amb patata panadera

Pa blanc/integral i logurt natural

Paella de verdures **04**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata al vapor **05**

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

06

FESTIU

09

Verdures en tempura **10**

Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures **11**

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **12**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata amb tomàquet, pebrot, ceba i olives **13**

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **16**

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **17**

Lluç a la llimona amb ceba brasejada

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes verdes amb patata **18**

Remenat d'ou amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba **19**

Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ **20**

**ESPECIAL
FINAL DE CURS**

23

BONES

24

VACANCES !

25

26



27

30



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
llegums	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
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

