

DILLUNS

Llenties amb verdures **02**
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **03**
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc/integral i logurt natural

DIMECRES

Arròs amb pastanaga **04**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Bròquil amb patata al vapor **05**
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

09

Verdures en tempura **10**
Lluç al forn amb arròs
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 carbassó **12**
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida alemanya (patata, frankfurt, olives i mostassa) **13**
Contracuixa de pollastre 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 xoriç **17**
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes verdes amb patata **18**
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat **19**
Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**MENÚ
ESPECIAL
FINAL DE CURS**

23

BONES

24

VACANCES !

25



26

27

30



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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



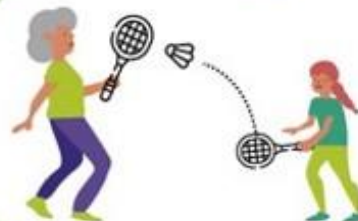
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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...



verdura
pasta/arros
lleugues



Per sopar puc menjar de primer...



verdura
verdura
pasta/arros



pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...



ou
peix
lleugues



Per sopar puc menjar de segon...



carn
ou
verdura



peix
carn
ou

POSTRES



fruita
lacti

Entitats col·laboradores:

