

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

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

DIJOUS

Cigrons saltejats amb ceba i bacó **05**
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

**DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

09

Verdures en tempura **10**
Arròs al forn (amb magra i botifarra)
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 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**
Estofat de gall dindi 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



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:

