

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb verdures **02**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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 sense lactosa

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

Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense gluten, lactosa ni ou) **05**
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

FESTIU

Minestra saltejada **10**
Arròs al forn (amb magra i botifarra sense gluten, lactosa ni ou)
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

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
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca **13**

Arròs amb tomàquet **16**
Truita francesa 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 sense lactosa

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**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ
ESPECIAL
FINAL DE CURS **20**

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/arròs
pasta/arròs	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arròs

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:

