

DILLUNS

Lenties amb verdures **02**
Salsitxes d'au 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**
Trita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

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

DIVENDRES

**DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

09

Verdures en tempura **10**
Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures **11**
Trita 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**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **16**
Trita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties amb verdurettes **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 **19**
Croquetes d'espínacs 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/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	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
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

