

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb tomàquet **01**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **02**
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons aglio-olio **03**
Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

Llenties estofades amb verdures i arròs **04**
Filet de gall dindi en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Espirals amb tomàquet **07**
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil salat

Llenties amb verdures **09**
Porc en salsa de poma amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patates **10**
Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

Mongetes blanques saltejades amb verdures **11**
Truita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **14**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassa **15**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa

Arròs amb salsa de tomàquet **16**
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Espaguetis saltejats amb xampinyons **17**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

Pèsols saltejats amb patata **18**
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Llenties estofades amb mongeta tendra **21**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassó **22**
Truita de patata i ceba amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil salat

Tallarines aglio-olio **23**
Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa d'au amb arròs **24**
Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

Cigrons bullits amb oli d'oliva **25**
Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Mongetes tendres amb patates al vapor **28**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Cigrons saltejats amb verdures **29**
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç s/gluten, lactosa ni ou) **30**
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons saltejats amb bolets **31**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat



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:

