

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb verdures **01**
Porc en salsa de poma amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patates **02**
Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
BERENARS : Pa amb pernil salat

Mongetes blanques saltejades amb verdures **03**
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) **06**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassa **07**
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 **08**
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Espaguetis saltejats amb xampinyons **09**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

Pèsols saltejats amb patata **10**
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 **13**
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 **14**
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 **15**
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 **16**
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 **17**
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 **20**
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 **21**
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) **22**
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 **23**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

Pèsols saltejats amb ceba **24**
Contracuixa de pollastre al forn amb patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Paella mixta **27**
Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de verdures **28**
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

Mongetes blanques estofades amb verdures **29**
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Espirals amb tomàquet **30**
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

DINAR ESPECIAL CASTANYADA **31**
BERENARS : Pa amb pernil salat



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...		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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

