

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida de lleties amb tonyina,
tomàquet, pastanaga, blat de moro i
Porc en salsa de poma amb enciam i
cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

01

Lleties amb arròs
Pernilets de pollastre rostit a les fines
herbes amb enciam i tomàquet

02

Mongetes blanques saltejades amb
verdures i magra de porc
Truita amb formatge amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Verdura tricolor saltejada amb pernil
salat (mongeta verda, pastanaga i
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

06

Amanida de patata amb ou dur
(tomàquet, ceba i pebrot)
Contracuiça de pollastre al forn amb
enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

07

Arròs amb salsa de tomàquet i ou dur
Lluç a la romana amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Espaguetis amb salsa de xampinyons
Truita de tonyina amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Pèsols saltejats amb patata i pernil dolç
Estofat de gall dindi amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10

Lleties estofades amb mongeta tendra
i xoriço
Nuggets de pollastre amb enciam i blat
de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13

Crema de carbassó amb nata i crostons
Truita de patata i ceba amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i logurt natural

14

Tallarines amb salsa de formatge i ceba
amb bacó
Hamburguesa mixta a la planxa amb
amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Amanida d'arròs amb pernil dolç
(pastanaga, blat de moro, tomàquet i
olives)
Bacallà a la llauna amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Cigrons bullits amb oli d'oliva i ou dur
Contracuiça de pollastre al forn amb
xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Mongetes tendres saltejades amb
patates i pernil dolç
Salsitxes a la planxa amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20

Cigrons saltejats amb verdures i pernil
salat
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i logurt natural

21

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil
dolç (extra de pernil)
Salmó amb salsa de taronja amb
enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

Macarrons amb salsa de bolets
Truita de formatge amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

23

Pèsols saltejats amb pernil salat (extra
de pernil)
Pollastre amb salsa de soja i patates
fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Paella mixta
Lluç a la planxa amb xampinyons al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

27

Verdures en tempura
Truita de patata i carbassó amb pasta
bullida
Pa blanc/integral i Fruita fresca

28

Mongetes blanques estofades i xoriço
Filet de gall dindi en salsa amb patata
panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Espirals gratinats amb tomàquet, bacó i
formatge
Seitons arrebossats amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

30

**DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA**

31



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



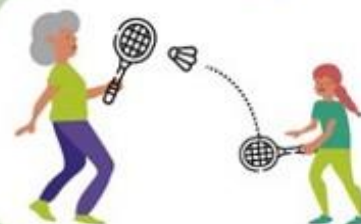
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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
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:

