

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida de lleties amb tomàquet,
pastanaga, blat de moro i olives **01**
Filet de vedella a la planxa amb
pastanaga ratllada
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Bròquil amb patates **02**
Lluç a la planxa amb tomàquet

Patata amb carbassa i carbassó **03**
Truita francesa amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb pastanaga **06**
Filet de vedella amb salsa de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassó (sense ceba) **07**
Ous durs amb oli d'oliva amb patata al
forn
No pa i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **08**
Lluç a la planxa amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Espaguetis sense gluten saltejats amb
xampinyons **09**
Truita francesa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Bròquil amb patata **10**
Gall Sant Pere al forn amb tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Lleties bullides amb patata, carbassó,
pebrot i pastanaga (sense ceba) **13**
Lluç a la planxa amb blat de moro
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassó (sense ceba) **14**
Truita francesa amb olives
No pa i logurt natural

Tallarines sense gluten amb oli d'oliva **15**
Filet de vedella a la planxa amb
amanida de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **16**
Bacallà al forn amb bròquil al vapor
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Cigrons bullits amb oli d'oliva **17**
Remenat de xampinyons
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb pastanaga **20**
Ous durs amb salsa de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Cigrons bullits amb oli d'oliva **21**
Filet de vedella a la planxa amb
pastanaga baby
No pa i logurt natural

Arròs amb pastanaga **22**
Lluç a la planxa amb blat de moro
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Macarrons sense gluten en blanc amb
bolets **23**
Truita francesa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de bròquil (sense ceba) **24**
Gall Sant Pere al forn amb patates
fregides
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Arròs blanc amb oli d'oliva **27**
Lluç a la planxa amb xampinyons al forn
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb carbassó i carbassa **28**
Truita francesa amb pastanaga
No pa i logurt natural

Crema de carbassó i pastanaga (sense
ceba) **29**
Filet de vedella a la planxa amb patata
panadera
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Espirals sense gluten amb tomàquet **30**
Bacallà al forn amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

**DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA** **31**



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/arros
pasta/arros	verdura
llegums	verdura pasta/arros

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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

