

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida de patata amb tomàquet,
pastanaga, blat de moro i olives **01**
Porc en salsa de poma amb enciam i
cogombre
Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil amb patates **02**
Pernilets de pollastre rostit a les fines
herbes amb enciam i tomàquet

Mongetes blanques saltejades amb
verdures **03**
Truita amb formatge amb enciam i
olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **06**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou amb salsa de tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida de patata (tomàquet, ceba i
pebrot) **07**
Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i blat de moro
Pa sense gluten i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **08**
Lluç a la romana (sense gluten) amb
enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espaguetis sense gluten amb salsa de
xampinyons **09**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **10**
Estofat de gall dindi amb enciam i
tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates **13**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat
de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó **14**
Truita de patata i ceba amb enciam i
olives
Pa sense gluten i logurt natural

Tallarines sense gluten aglio-olio **15**
Hamburguesa mixta sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa amb amanida
Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **16**
Bacallà al forn amb patates xips
Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **17**
Contracuixa de pollastre al forn amb
xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **20**
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a
la planxa amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb verdures **21**
Estofat de gall dindi
Pa sense gluten i logurt natural

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 sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten saltejats amb
bolets **23**
Truita francesa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **24**
Contracuixa de pollastre al forn amb
patates fregides
Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, formatge) **27**
Paella mixta
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de verdures **28**
Truita de patata i carbassó amb enciam
i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes blanques estofades amb
verdures **29**
Filet de gall dindi en salsa amb patata
panadera
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espirals sense gluten gratinats amb
tomàquet i formatge **30**
Seitons a la planxa amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

**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



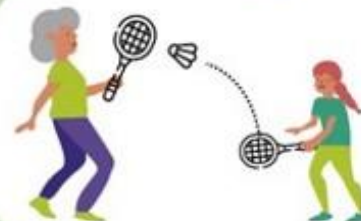
SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



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/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

