

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Cous cous en blanc amb oli d'oliva **01**
Llom a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

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

Espinacs amb patates **03**
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata **06**
Magra de porc a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Crema de carbassó (sense ceba) **07**
Contracuixa de pollastre al forn amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **08**
Lluç a la romana casolà amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espaguetis saltejats amb xampinyons **09**
Truita francesa amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patata **10**
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **13**
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bledes amb patata **14**
Truita francesa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Tallarines en blanc amb oli d'oliva **15**
Llom a la planxa amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **16**
Bacallà al forn amb patates xips
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Coliflor amb patata **17**
Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons a la planxa
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **20**
Cinta de llom a la planxa amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **21**
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **22**
Salmó a la planxa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Macarrons saltejats amb bolets **23**
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Crema de bròquil (sense ceba) **24**
Contracuixa de pollastre al forn amb patates fregides
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **27**
Lluç a la planxa amb xampinyons al forn
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **28**
Truita francesa amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Col saltejada amb pernil salat **29**
Gall dindi a la planxa amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **30**
Seitons a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

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
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:

