

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 blanc/integral i Fruita fresca

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

Espinacs amb patates **03**
Truita francesa casolana amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil, pastanaga i patata **06**
Magra de porc amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Arròs amb salsa de tomàquet **08**
Lluç a la romana casolà amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis saltejats amb xampinyons **09**
Truita francesa casolana amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patata **10**
Estofat de gall dindi amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates **13**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat
de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **14**
Truita francesa casolana amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Tallarines aglio-olio **15**
Llom a la planxa amb amanida de
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de
moro, tomàquet i olives) **16**
Bacallà a la llauna amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **17**
Contracuixa de pollastre al forn amb
xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb patata **20**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates **21**
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb pastanaga **22**
Salmó en salsa de taronja amb enciam i
blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb bolets **23**
Truita francesa casolana amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de bròquil **24**
Contracuixa de pollastre al forn amb
patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, formatge) **27**
Lluç a la planxa amb arròs saltejat
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures (sense pèsols ni
mongeta tendra) **28**
Truita francesa casolana amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col saltejada amb pernil salat **29**
Filet de gall dindi en salsa amb patata
panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **30**
Seitons a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA**



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:

