

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida de lleties 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

Mongetes blanques saltejades amb
verdures **03**
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **06**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou 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 arrebossat (sense ou) amb enciam
i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis sense ou amb salsa de
xampinyons **09**
Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Lleties estofades amb mongeta tendra **13**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat
de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **14**
Lluç a la planxa amb patata al forn
Pa blanc/integral i logurt natural

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

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

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

Cigrons saltejats amb verdures **21**
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i logurt natural

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

Macarrons sense ou amb salsa de
bolets **23**
Filet de vedella a la planxa amb enciam
i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **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**
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures **28**
Magra al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques estofades amb
verdures **29**
Filet de gall dindi en salsa amb patata
panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

**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:

