

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**
Truita amb formatge amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **06**
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Arròs amb salsa de tomàquet **08**
Llom a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis amb salsa de xampinyons **09**
Truita francesa 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**
Truita de patata i ceba amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **15**
Hamburguesa mixta a la planxa amb
amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Cigrons bullits amb oli d'oliva **17**
Contracuí 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 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 tres delícies **22**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat
de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Pèsols saltejats amb pernil salat **24**
Pollastre amb salsa de soja i patates
fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, formatge
Arròs a la milanesa vègè (soja
texturitzada) **27**
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures **28**
Truita de patata i carbassó amb enciam
i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Espirals gratinats amb tomàquet i
formatge **30**
Contracuí de pollastre al forn 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:

