

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 francesa amb enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Verdura tricolor (mongeta verda,
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 de soja

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 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 i Fruita fresca (cítric)

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

Crema de carbassó **14**
Truita de patata i ceba amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

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

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

Mongetes tendres amb patates al vapor **20**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb verdures **21**
Estofat de gall dindi
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Arròs amb pastanaga i pèsols **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 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 i Fruita fresca (cítric)

Amanida d'enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, pipes de **27**
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures **28**
Truita de patata i carbassó amb enciam
i pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

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

Espirals 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/arròs
pasta/arròs	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arròs

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:

