

DILLUNS

Tallarines aglio-olio **01**
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb salsa de tomàquet **08**
Cinta de llom a la planxa
Amanida variada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons **15**
Llacets amb bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Minestra de verdures saltejada **22**
Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Espirals amb tomàquet **29**
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DIMARTS

Arròs amb minestra **02**
Magra al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Llenties amb verdures **09**
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Llenties amb carbassa **16**
Llom a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Arròs amb tomàquet **23**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **30**
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

DIMECRES

Mongetes blanques amb verdures **03**
Cinta de llom a la planxa amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes verdes amb patata **10**
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Paella de verdures **17**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

24
FESTIU

DIJOUS

Crema de verdures de temporada **04**
Bacallà amb samfaina i patates al forn
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

11
FESTIU

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **18**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Macarrons aglio-olio **25**
Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet



DIVENDRES

Sopa d'au amb arròs **05**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat **12**
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patata **19**
Lluç a la biscaïna
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties estofades amb verdures i arròs **26**
Filet de gall dindi en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

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:

