

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



Arròs amb salsa de tomàquet i tonyina **08**
Croquetes al gust
Amanida variada
Pa blanc/integral i Gelat

Llenties amb xoriç i cous cous **09**
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes verdes saltejades amb patata i pernil salat **10**
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

Panini de verdures (sense formatge) **12**
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llacets amb bolonyesa **15**
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives (extra de tonyina) **16**
Llom arrebossat amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

Paella marinera **17**
Trita de formatge amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **18**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb cous cous amb hortalisses
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patata i bacó **19**
Lluç a la biscaïna
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada amb pernil salat **22**
Trita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet i tonyina **23**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

FESTIU

24

Macarrons a la carbonara (extra de salsa) **25**
Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Espirals amb tomàquet i tonyina **29**
Fricandó de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya amb ou dur (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **30**
Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

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:

