

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



Arròs amb salsa de tomàquet

08

Llenties amb xoriç

09

Mongetes verdes amb patata

10

11

Pizza margarita

12

Croquetes al gust

Lluç a la llimona amb ceba brasejada

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

FESTIU

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Amanida variada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Gelat

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons

15

Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives

16

Arròs amb carbassó

17

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

18

Bròquil amb patata

19

Llacets amb bolonyesa

Llom arrebossat amb enciam i blat de moro

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Contracuí de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Lluç a la biscaïna

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb patata

22

Arròs amb tomàquet

23

24

Macarrons a la carbonara

25

Llenties estofades amb verdures i arròs

26

Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres

Contracuí de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

FESTIU

Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Filet de gall dindi en salsa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet

29

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

30

Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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:

