

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**

FESTIU **11**

Pizza margarita **12**

Croquetes al gust

Lluç a la llimona amb ceba brasejada

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

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 logurt natural

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons **15**

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives **16**

Paella marinera **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

Contracuixa 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

Minestra de verdures saltejada **22**

Arròs amb tomàquet **23**

FESTIU **24**

Macarrons a la carbonara **25**

Llenties estofades amb verdures i arròs **26**

Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres

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

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**

Fricandó de vedella

Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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
llegums	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
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

