

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



08
Arròs amb salsa de tomàquet
Cinta de llonganissa a la planxa
Amanida variada
Pa sense gluten i Gelat s/gluten

09
Crema de patata
Lluç a la llimona (sense gluten) amb
ceba brasejada
Pa sense gluten i Fruita fresca

10
Mongetes verdes amb patata
Estofat de gall dindi amb enciam i
tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

FESTIU

12
Panini sense gluten de verdures
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g
AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g

15
Crema de carbassó i pastanaga
Llacets sense gluten amb bolonyesa
(carn picada s/gluten, lactosa ni ou)
Pa sense gluten i Fruita fresca

16
Empedrat de cigrons amb tomàquet,
tonyina i olives
Llonganissa arrebossat (sense gluten) amb
enciam i blat de moro
Pa sense gluten i logurt natural

17
Paella marinera
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

18
Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga
Contrahuix de pollastre a la planxa
amb enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

19
Bròquil amb patata
Lluç a la bescaina
Pa sense gluten i Fruita fresca

22
Minestra de verdures saltejada
Truita de patata amb rodes de tomàquet
i olives negres
Pa sense gluten i Fruita fresca

23
Arròs amb tomàquet
Contrahuix de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro
Pa sense gluten i logurt natural

FESTIU

25
Macarrons sense gluten aglio-olio
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

26
Crema de carbassa rostida
Filet de gall dindi en salsa amb arròs
Pa sense gluten i Fruita fresca

29
Espirals sense gluten amb tomàquet
Fricandó de vedella
Pa sense gluten i Fruita fresca

30
Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons)
Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat
de moro
Pa sense gluten 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:

