

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



08
Arròs amb salsa de tomàquet
Cinta de llom a la planxa
Amanida variada
Pa blanc/integral i logurt de soja

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

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

FESTIU

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

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

16
Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives
Llom arrebossat casolà amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

17
Paella marinera
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

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

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

FESTIU

25
Macarrons aglio-olio
Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

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

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/arròs
pasta/arròs	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arròs

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:

