

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 natural

09
Crema de patata
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10
Bròquil 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
Llacets amb salsa de tomàquet
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16
Amanida de patata amb tomàquet, tonyina i olives
Llom arrebossat casolà amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

17
Arròs amb carbassó
Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18
Patata estofada amb pastanaga, carbassó i carbassa
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
Bledes saltejades amb patata
Truita francesa casolana 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

FESTIU

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

26
Crema de carbassa rostida
Filet de gall dindi en salsa amb arròs saltejat
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

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:

