

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



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

Llenties amb xoriç **09**
Magra al forn amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

FESTIU

Pizza margarita **12**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons **15**
Llacets amb bolonyesa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Paella de verdures **17**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Bròquil amb patata **19**
Cinta de llom a la planxa amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

FESTIU

Macarrons a la carbonara **25**
Gall dindi amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Crema de mongeta blanca **30**
Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
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/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:

