

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



Arròs amb salsa de tomàquet **08**

Llenties amb verdures **09**

Mongetes verdes amb patata **10**

11

Panini de verdures (sense formatge) **12**

Cinta de llom a la planxa

Lluç a la llimona amb ceba brasejada

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

FESTIU

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Amanida variada

Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt de soja

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 vegetal (salsa de tomàquet i soja texturitzada)

Llom arrebossat casolà 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 i Fruita fresca (cítric)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada **22**

Arròs amb tomàquet **23**

24

Macarrons aglio-olio **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

FESTIU

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 de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Espirals amb tomàquet **29**

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **30**

Gall dindi a la planxa amb patata al forn

Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt de soja

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:

