

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**
03

04
Arròs saltejat amb bolets
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa

05
Macarrons amb tomàquet
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

06
Crema de carbassó amb crostons
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera
BERENARS : Pa amb pernil salat

07
Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

10
Espaguetis napolitana
Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

11
Pèsols saltejats amb pernil salat
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil salat

12
Bròquil saltejat amb patata
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

13
Arròs integral saltat amb blat de moro, carbassa i carbassó
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

14
Sopa de verdures amb cigrons i fideus
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

17
Llenties amb verdures
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

18
Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa

19
Paella de verdures
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

20
Cigrons bullits amb oli d'oliva
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

21
Espirals amb tomàquet
Salmó amb salsa de taronja amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

24
Tallarines aglio-olio
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

25
Arròs amb minestra
Magra al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil salat

26
Mongetes blanques amb verdures
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

27
Crema de verdures de temporada
Bacallà amb samfaina i patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

28
Patata amb pastanaga
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa amb bastonets

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:

