

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

Arròs saltejat amb bolets **04**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

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

Crema de carbassó amb crostons **06**
 Magra al forn amb pastanaga baby
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Coliflor amb patata **07**
 Estofat de gall dindi
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Espaguetis napolitana **10**
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Pèsols saltejats amb pernil salat **11**
 Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

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

Arròs integral saltat amb blat de moro, carbassa i carbassó **13**
 Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

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

Llenties amb verdures **17**
 Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **18**
 Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

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

Cigrons bullits amb oli d'oliva **20**
 Filet de pollastre en salsa
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

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

Tallarines aglio-olio **24**
 Cinta de llom a la planxa amb tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb minestra **25**
 Magra al forn amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

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

Crema de verdures de temporada **27**
 Bacallà amb samfaina i patates al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

Patata amb pastanaga **28**
 Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 BERENARS : Fruita fresca 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:

