

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Risotto de bolets

04

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Macarrons amb tomàquet

05

Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons

06

Ous a la jardinera

Coliflor gratinada amb beixamel

07

Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis napolitana

10

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba

11

Truita de carbassó amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

Bròquil saltejat amb patata

12

Lluç a la planxa amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Hot Poke (arròs integral, remenat d'ou, salmó i maionesa)

13

Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

nutriab

Sopa de verdures amb cigrons i fideus

14

Ous durs amb tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures

17

Cous cous amb carbassó i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

18

Lluç a la planxa amb patata panadera

Pa blanc/integral i logurt natural

Paella de verdures

19

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata al vapor

20

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet i formatge

21

Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto

24

Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdures en tempura

25

Arròs a la milanesa veggio (soja texturitzada)

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures

26

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

27

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)

28

Lluç al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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:

