

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Risotto de bolets

04

Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i logurt natural

Macarrons sense gluten amb tomàquet

05

Lluç a l'andalusa (sense gluten) amb
enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó

06

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou a la jardinera

Coliflor amb patata

07

Estofat de gall dindi
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espaguetis sense gluten napolitana

10

Hamburguesa mixta sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa amb enciam i
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat

11

Truita de carbassó amb enciam i
tomàquet
Pa sense gluten i logurt natural

Bròquil saltejat amb patata

12

Pernilets de pollastre al forn amb
enciam mesclum, blat de moro i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

**Arròs integral amb remenat d'ou,
salmó i cebollí amb salsa de
tomàquet**

13

Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet
i ceba
Pa sense gluten i Fruita fresca

nutrii

Sopa de verdures amb cigrons

14

Gall dindi a la planxa amb enciam i
tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Patates amb verdures (bledes, pebrot i
porro)

17

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a
la planxa amb enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato,
carbassa i porro)

18

Pernilets de pollastre a les herbes
provençals amb patata panadera
Pa sense gluten i logurt natural

Paella de verdures

19

Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb ceba i bacó
(sense gluten, lactosa ni ou)

20

Filet de pollastre en salsa
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espirals sense gluten amb tomàquet i
formatge

21

Salmó en salsa de taronja amb enciam i
blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Tallarines sense gluten al pesto

24

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou amb tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Minestra saltejada

25

Arròs al forn (amb magra i botifarra
sense gluten, lactosa ni ou)
Pa sense gluten i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures

26

Truita francesa amb enciam i blat de
moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

27

Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa sense gluten i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)

28

Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i olives
Pa sense gluten 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/arròs
pasta/arròs	>	verdura
llegums	>	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
llegums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

