

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Arròs en blanc amb oli d'oliva 04
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga 05
Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata 06
Magra al forn amb enciam

Coliflor amb patata 07
Pit de gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva 10
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata 11
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bròquil saltejat amb patata 12
Pernilets de pollastre al forn amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva 13
Gall de Sant Pere al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant


Espinacs amb patata 14
Gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata 17
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Crema d'espinacs (sense ceba) 18
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva 19
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata al vapor 20
Filet de pollastre a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva 21
Salmó al forn amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Tallarines en blanc amb oli d'oliva i orenga 24
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva 25
Lluç al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates 26
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Crema de carbassó (sense ceba) 27
Bacallà al forn i patates fregides
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bledes amb patata 28
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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



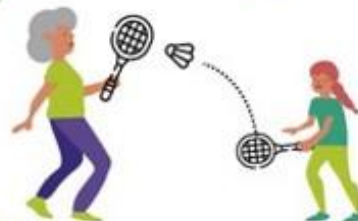
SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



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...



verdura
pasta/arros
lleugues



Per sopar puc
menjar de primer...



verdura
verdura
pasta/arros



verdura
pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat
de segon...



ou
peix
lleugues



Per sopar puc
menjar de segon...



carn
ou
verdura



peix
carn
ou
peix

peix
carn
ou
peix

ou
carn
ou
peix

ou
carn
ou
peix

ou
carn
ou
peix

POSTRES



fruita



lacti

Entitats col·laboradores:

