

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 logurt natural

Macarrons amb tomàquet 05
Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons 06
Magra al forn amb pastanaga baby

Coliflor amb patata 07
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Bledes saltejades amb patata i pernil salat 11
Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

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

nutrii

Espinacs amb patata 14
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates amb verdures (bledes, pebrot i porro) 17
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Arròs amb pastanaga 19
Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata al vapor 20
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet 21
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Arròs en blanc amb oli d'oliva 25
Lluç al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural

Espinacs saltejats amb patates 26
Truita francesa casolana amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó 27
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 28
Contracuixa de pollastre 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:

