

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

04

05

06

07

Arròs saltejat amb bolets
Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

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

Crema de carbassó amb crostons
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou a la jardinera

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

Espaguetis sense ou napolitana
Hamburguesa mixta sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa amb enciam i
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat
Filet de vedella a la planxa amb enciam
i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

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

**Arròs integral saltat amb blat de
moro, carbassa i carbassó**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet
i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

nutrii

Sopa de verdures amb cigrons
Gall dindi a la planxa amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a
la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Paella de verdures
Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb ceba i bacó
(sense gluten, lactosa ni ou)
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Tallarines sense ou aglio-olio
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra saltejada
Arròs al forn (amb magra i botifarra
sense gluten, lactosa ni ou)
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures
Pollastre al forn amb enciam i blat de
moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)
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
llegums	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
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

