

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 blanc/integral i logurt natural

Macarrons amb tomàquet

05

Vedella arrebossada amb enciam i blat
de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons

06

Mandonguilles a la jardinera

Coliflor gratinada amb beixamel

07

Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis napolitana

10

Hamburguesa mixta a la planxa amb
enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat

11

Truita de carbassó 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 saltat amb blat de
moro, carbassa i carbassó**

13

Filet de vedella a la planxa amb patata,
tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

nutriab

Sopa de verdures amb cigrons i fideus

14

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

Llenties amb verdures

17

Salsitxes 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

Paella de verdures

19

Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

20

Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet i formatge

21

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat
de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto

24

Mandonguilles amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra saltejada

25

Arròs al forn (amb magra i botifarra)
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

Llom 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

28

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/arròs
pasta/arròs	>	verdura
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:

