

DILLUNS

Arròs amb tomàquet **01**
Trita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DIMARTS

Llenties amb verdures **02**
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil dolç

DIMECRES

Mongetes verdes amb patata **03**
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DIJOUS

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet **04**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

08

Llenties amb carbassa **09**
Llom a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb pernil salat

10

Paella de verdures
Trita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **11**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

12

Bròquil amb patata
Lluç a la biscaïna
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Minestra de verdures saltejada **15**

Trita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb tomàquet **16**

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Macarrons aglio-olio **17**

Peix carboner amb all i julivert amb enciam i pastanaga ratllada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

MENÚ NADAL **18**

Sopa d'au amb galets
Canelons de carn gratinats amb beixamel
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb pernil dolç

Llenties estofades amb verdures i arròs **19**

Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Espirals amb tomàquet **22**

Estofat de vedella
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **23**
Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

Llenties estofades amb verdures **24**

Porc en salsa de poma
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

**BONES
FESTES**

26



Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **29**
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **30**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **31**
Lluç a la planxa 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:

