

DILLUNS

Arròs amb tomàquet **01**
Truita 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 formatge

DIMECRES

Mongetes verdes amb patata **03**
Remenat d'ou amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

DIJOUS

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet **04**
Llenties amb minestra
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

08

Llenties amb carbassa **09**
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Paella de verdures **10**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Cous cous amb hortalisses **11**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb formatge

Bròquil amb patata **12**
Lluç a la biscaïna
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Minestra de verdures saltejada **15**
Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb tomàquet **16**
Lluç al forn 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 de verdures amb galets
Truita francesa amb patata al forn
Pa blanc/integral i logurt natural
BERENARS : Pa amb formatge

Crema de carbassa rostida **19**
Llenties estofades amb verdures i arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Crema de pastanaga **22**
Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada)
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**
Truita de patata amb enciam i pastanaga ratllada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**BONES
FESTES** **25**

26



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

Crema de carbassa **30**
Ous durs amb oli d'oliva 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

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



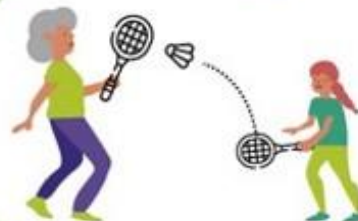
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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...		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:

