

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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

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

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 pernil salat

**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

Paella de verdures **10**
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 pernil salat

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

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
Llom a la planxa amb patata al forn
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa
BERENARS : Pa amb pernil dolç sense lactosa

Llenties estofades amb verdures i arròs **19**
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt natural sense lactosa 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 sense lactosa

Llenties estofades amb verdures **24**
Porc en salsa de poma
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**BONES
FESTES** **25**



Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **29**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou 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 sense lactosa

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
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:

