

DILLUNS

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

DIMARTS

Llenties amb xoriç i cous cous **02**
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMECRES

Mongetes verdes saltejades amb patata i pernil salat **03**
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Macarrons amb verdures, pernil dolç, salsa de tomàquet i formatge **04**
Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

08

Llenties amb carbassa i pollastre **09**
Llom arrebossat amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

Paella marinera **10**
Trita de formatge amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **11**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb cous cous amb hortalisses
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patata i bacó **12**
Lluç a la biscaïna
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada amb pernil salat **15**
Trita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet i tonyina **16**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons a la carbonara (extra de salsa) **17**
Peix carboner amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ NADAL **18**
Sopa d'au amb galets
Canelons de carn gratinats amb beixamel
Pa blanc/integral i Postres nadalenques

Llenties estofades amb verdures, arròs i xoriço **19**
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca



22

23

**BONES
FESTES**

24

25



26

29

30



31

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



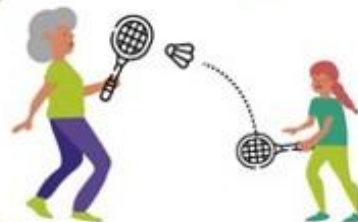
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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...



verdura
pasta/arros
lleugues



Per sopar puc menjar de primer...



verdura
verdura
pasta/arros



SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...



ou
peix
lleugues



Per sopar puc menjar de segon...



carn
ou
verdura



peix
carn
ou
peix

POSTRES



Entitats col·laboradores:

