

DILLUNS

Arròs amb tomàquet **01**
Truita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

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

DIMECRES

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

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

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

Llenties amb carbassa **09**
Llom arrebossat casolà amb enciam i blat de moro
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Paella marinera **10**
Truita francesa 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 enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

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

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

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

Macarrons aglio-olio **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
Llom a la planxa amb patata al forn
Pa blanc/integral i logurt de soja

Llenties estofades amb verdures i arròs **19**
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)



**BONES
FESTES**



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:

