

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BON ANY!!



01

02

05

06

07

Arròs amb salsa de tomàquet 08

Cigrons bullits amb oli d'oliva i ou dur 09

Cinta de llom a la planxa

Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Amanida variada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres saltejades amb patates i pernil dolç 12

Cigrons saltejats amb verdures i pernil salat 13

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç (extra de pernil) 14

Macarrons amb salsa de bolets 15

Pèsols saltejats amb pernil salat (extra de pernil) 16

Salsitxes a la planxa amb enciam i olives

Estofat de gall dindi

Salmó amb salsa de taronja amb enciam i blat de moro

Truita de formatge amb enciam i pastanaga

Pollastre amb salsa de soja i patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella mixta 19

Verdures en tempura 20

Mongetes blanques estofades i xoriço 21

Bròquil saltejat amb patata i pernil salat 22

Espirals gratinats amb tomàquet, bacó i formatge 23

Lluç a la planxa amb xampinyons al forn

Truita de patata i carbassó amb pasta bullida

Filet de pollastre en salsa amb patata panadera

Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro

Seitons arrebossats amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties amb carbassa i magra de porc 26

Risotto de bolets i bacó 27

Macarrons amb tomàquet i pernil dolç 28

Crema de carbassó amb formatge i crostons 29

Coliflor amb patata gratinada amb beixamel 30

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga

Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro

Mandonguilles a la jardineria

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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:

