

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BON ANY!!



01

02

05

06

07

08

09

Arròs amb salsa de tomàquet

Croquetes al gust

Amanida variada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

Salsitxes a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb verdures

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs tres delícies

Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb salsa de bolets

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat

Contracuixa de pollastre al forn amb patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i formatge fresc

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdures en tempura

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques estofades

Filet de pollastre en salsa amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata

Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge

Seitons arrebossats amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb carbassa

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Risotto de bolets

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Macarrons amb tomàquet

Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor gratinada amb beixamel

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

27

28

29

30

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:

