

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BON ANY!!



01

02

05

06

07

08

09

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre/bacallà/espinacs
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 d'au 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 amb pastanaga i pèsols
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 ceba
Pollastre amb salsa de soja i patates
fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, formatge
Arròs a la milanesa veggio (soja
texturitzada)
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 amb
verdures
Filet de pollastre en salsa amb patata
panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata
Salsitxes d'au 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 rodes 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
Ous a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor gratinada amb beixamel
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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



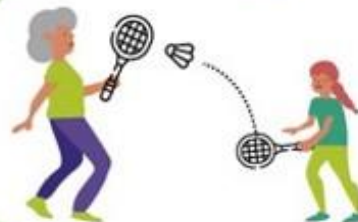
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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...		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:

