

DILLUNS

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Bacallà a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb pernil dolç i llet

08

FESTIU

Llenties ECO amb pastanaga **15**

Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb formatge i llet

22



29

DIMARTS

Cigrons amb verdures **02**

Pollastre al forn amb patates panadera

logurt natural/Pa

Berenar: Pa amb xocolatina

Fideus amb verdures i pollastre **09**

Magra a la planxa amb enciam i pastanaga

logurt natural/Pa

Berenar: Pa amb xocolatina

Paella mixta **16**

Pit de pollastre amb salsa de pastanaga

logurt natural/Pa

Berenar: Pa amb xocolatina

23

30

DIMECRES

Espaguetis amb salsa de tomàquet **03**

Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Mongetes verdes amb patates **10**

Filet de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Crema Saint Germain (pèsols i porro) **17**

Gall dindi amb pebrot i ceba

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

24

*BONES
FESTES*



31

DIJOUS

Crema de carbassó **04**

Vedella amb salsa de pastanagues

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Llenties amb verdures **11**

Truita francesa amb amanida d'enciam, blat de moro i olives

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Espirals amb tomàquet **18**

Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada

25

DIVENDRES

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

05

Arròs amb salsa de tomàquet **12**

Bacallà al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

*DINAR
ESPECIAL
NADAL*

26



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:

