

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01



02

Tornada a l'escola

03

04

05

Arròs amb salsa de tomàquet

08

Cigrons amb verdures

09

Espaguetis amb salsa de tomàquet

10

11

Mongetes tendres amb patata i pastanaga

12

Cinta de llom a la planxa

Pollastre al forn amb patates panadera

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

FESTIU

Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives

Amanida variada

Fruita fresca/Pa

Fruita fresca/Pa

Fruita fresca/Pa

Pa i logurt natural

Berenar: Pa amb xocolatina

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Berenar: Pa amb pernil dolç i llet

Crema de porro

15

Fideus amb verdures i pollastre

16

Mongetes verdes amb patates

17

Llenties amb verdures

18

Arròs amb salsa de tomàquet

19

Salsitxes a la planxa amb patates al forn

Magra a la planxa amb enciam i pastanaga

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

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

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

Fruita fresca/Pa

logurt natural/Pa

Fruita fresca/Pa

logurt natural/Pa

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb gall dindi i llet

Berenar: Pa amb xocolatina

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Berenar: Fruita de temporada

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Llenties ECO amb pastanaga

22

Arròs amb verdures

23

Crema Saint Germain (pèsols i porro)

24

Espirals amb tomàquet

25

Sopa de lletres

26

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

Pit de pollastre amb salsa de pastanaga

Gall dindi amb pebrot i ceba

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

Estofat de vedella amb verdures

Fruita fresca/Pa

logurt natural/Pa

Fruita fresca/Pa

logurt natural/Pa

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb formatge i llet

Berenar: Pa amb xocolatina

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Berenar: Fruita de temporada

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Mongetes tendres amb patates al vapor

29

Arròs amb salsa de tomàquet

30

Bacallà al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro

Hamburguesa a la planxa amb carbassó al forn

Fruita fresca/Pa

logurt natural/Pa

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb pernil dolç i llet

Berenar: Pa amb xocolatina

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/arròs
pasta/arròs	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arròs

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:

