

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de porro 02 Salsitxes a la planxa amb patates al forn Fruita fresca/Pa Berenar: Fruita de temporada	Fideus amb verdures i pollastre 03 Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga logurt natural/Pa Berenar: Fruita de temporada	Mongetes verdes amb patates 04 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	Puré de llenties amb verdures 05 Truita francesa amb amanida d'enciam, blat de moro i olives logurt natural/Pa Berenar: Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet 06 Bacallà al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca/Pa Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre
Puré de verdures i Llenties ECO 09 Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita fresca/Pa Berenar: Fruita de temporada	Paella mixta 10 Pit de pollastre amb salsa de pastanaga logurt natural/Pa Berenar: Fruita de temporada	Crema Saint Germain (pèsols i porro) 11 Gall dindi amb pebrot i ceba Fruita fresca/Pa Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre	Sopa de lletres 12 Estofat de vedella amb verdures Fruita fresca/Pa Berenar: Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet 13 Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives logurt natural/Pa Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre
Mongetes tendres amb patates al vapor 16 Hamburguesa a la planxa amb carbassó al forn Fruita fresca/Pa Berenar: Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet 17 Bacallà al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro logurt natural/Pa Berenar: Fruita de temporada	Macarrons amb xampinyons 18 Filet de pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca/Pa Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre	Puré de cigrons amb verdures 19 Gall dindi amb tomàquet Fruita fresca/Pa Berenar: Fruita de temporada	Crema de verdures 20 Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet i blat de moro logurt natural/Pa Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre
Tallarines napolitana 23 Truita francesa i amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita fresca/Pa Berenar: Fruita de temporada	Crema parmentiere 24 Vedella amb salsa de xampinyons logurt natural/Pa Berenar: Fruita de temporada	Puré de cigrons amb verdures 25 Peix carboner a la biscaïna logurt natural/Pa Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre	Verdura tricolor al vapor 26 Cuixa de gall dindi al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga logurt natural/Pa Berenar: Fruita de temporada	DINAR 27 ESPECIAL LA MONA Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre
Puré de llenties amb verdures 30 Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita fresca/Pa Berenar: Fruita de temporada	Paella de verdures 31 Pernillets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives logurt natural/Pa Berenar: Fruita de temporada	Mongetes verdes amb patata al vapor 01/04 Mandonguilles a la jardineria Fruita fresca/Pa Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre	SETMANA SANTA	



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:

