

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Arròs amb salsa de tomàquet

02

Hamburguesa a la planxa amb carbassó al forn

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Macarrons amb xampinyons

03

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

Crema de verdures

04

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

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Cigrons amb patata

05

Magra de porc amb tomàquet

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Tallarines napolitana

08

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

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb gall dindi i llet

Sopa de l'àvia

09

Vedella amb salsa de xampinyons

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Cigrons amb patata

10

Lluç a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Verdura tricolor al vapor

11

Cuixa de gall dindi al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Arròs amb verdures

12

Bacallà a la biscaïna

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Llenties amb verdures

15

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

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb formatge i llet

Paella de verdures

16

Pernilet de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Mongetes verdes amb patata al vapor

17

Mandonguilles a la jardinera

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Macarrons amb tomàquet

18

Lluç a la planxa amb pastanaga saltejada

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Crema de carbassó

19

Llom arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Arròs amb salsa de tomàquet

22

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

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb pernil dolç i llet

DINAR
23
SANT
JORDI

Berenar: Fruita de temporada

Espaguetis amb salsa de tomàquet

24

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

Crema de bròquil

25

Vedella amb salsa de pastanagues

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Sopa d'au amb fideus

26

Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Crema de pastanaga

29

Salsitxes a la planxa amb patates al forn

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb gall dindi i llet

Fideus amb verdures i pollastre

30

Magra a la planxa amb enciam i pastanaga

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

CreEa 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 VEU 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
llegums >	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
llegums >	verdura ○ ou
carn >	ou ○ peix

POSTRES

🍏🍎 ○	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores: