

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Macarrons amb xampinyons **01**

Filet de pollastre al forn amb enciam i cogombre

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Crema de verdures **02**

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

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Purè de cigrons amb verdures **03**

Gall dindi amb tomàquet

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Tallarines napolitana **06**

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

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Crema parmentiere **07**

Vedella amb salsa de xampinyons

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Purè de cigrons amb verdures **08**

Lluç a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Verdura tricolor al vapor **09**

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

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Arròs amb verdures **10**

Bacallà a la biscaïna

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Purè de llenties amb verdures **13**

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

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Paella de verdures **14**

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

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Mongetes verdes amb patata al vapor **15**

Mandonguilles a la jardineria

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Espirals amb tomàquet **16**

Lluç a la planxa amb pastanaga saltejada

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Crema de pèsols **17**

Gall dindi 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 **20**

Bacallà a la planxa amb cogombre amanit

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Purè de cigrons amb verdures **21**

Pollastre al forn amb patates panadera

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Espaguetis amb salsa de tomàquet **22**

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 carbassó **23**

Vedella amb salsa de pastanagues

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Mongetes tendres amb patata i pastanaga **24**

Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Crema de porro **27**

Salsitxes a la planxa amb patates al forn

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Fideus amb verdures i pollastre **28**

Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Mongetes verdes amb patates **29**

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

Purè de llenties amb verdures **30**

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

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet **31**

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

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

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:

