

DILLUNS

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

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

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada

08

FESTIU

Purè de verdures i Llenties ECO **15**

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

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada



22

29

DIMARTS

Purè de cigrons amb verdures **02**

Pollastre al forn amb patates panadera

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Fideus amb verdures i pollastre **09**

Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Paella mixta **16**

Pit de pollastre amb salsa de pastanaga

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

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

31



DIJOUS

Crema de carbassó **04**

Vedella amb salsa de pastanagues

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Purè de 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

19



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:

