

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
SANTA RITA

<p>01</p> <p>FESTIU</p>	<p>02</p> <p>SANTA RITA</p>	<p>03</p> <p>Mongeta verda amb patates</p> <p>Pit de pollastre al forn</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge</p>	<p>04</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba</p> <p>-</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>05</p> <p>Pèsols saltejats amb patata</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat</p>
<p>08</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Estofat de vedella amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>09</p> <p>Crema freda d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)</p> <p>Pit de pollastre al forn</p> <p>Patates panadera</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi</p>	<p>10</p> <p>Llenties amb verduretes</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge</p>	<p>11</p> <p>Espirals napolitana</p> <p>Verat al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>12</p> <p>Bròquil saltejat amb patata</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat</p>
<p>15</p> <p>Tallarines al pesto</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>16</p> <p>Mongetes blanques amb patates</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi</p>	<p>17</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Arròs amb pollastre i bolets</p> <p>-</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge</p>	<p>18</p> <p>Sopa d'au amb galets</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert</p> <p>Patates al forn</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>19</p> <p>Ensaladilla al vapor (mongetes verdes, pastanaga, patata i pèsols)</p> <p>Lluç amb samfaina</p> <p>-</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat</p>
<p>22</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Bacallà al forn amb enciam, olives i blat de moro</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>23</p> <p>Mongetes verdes amb patata</p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi</p>	<p>24</p> <p>Cigrons bullits amb pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba</p> <p>-</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge</p>	<p>25</p> <p>Fideuà de peix</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>26</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Mongetes blanques saltejades</p> <p>-</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat</p>
<p>29</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Magra de porc amb salsa de tomàquet</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>30</p> <p>Puré de patates gratinat</p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi</p>	<p>31</p> <p>Arròs de peix</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge</p>		

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 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:

