

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Crema de carbassa

02

Cigrons amb patates

03

Coliflor amb patata

04

Arròs amb salsa de tomàquet

05

Llenties estofades amb verdures i arròs

Truita de carbassó

Contraçuixa de pollastre a la planxa

Salsitxes a la planxa

-

Enciam, tomàquet i blat de moro

Rodes de tomàquet i olives negres

Enciam i blat de moro

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

BERENAR: Fruita amb iogurt

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de pastanaga

08

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

09

Sopa de peix amb fideus

10

Trinxat de col amb patates

11

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

12

Espirals a la bolonyesa vegetal

Truita francesa

Filet de porc en salsa

Pollastre rostit a les fines herbes

Caldereta de lluç

-

Enciam i olives

Enciam i pastanaga

Enciam i tomàquet

-

Fruita fresca

Fruita fresca ECO

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

BERENAR: Fruita amb iogurt

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

BERENAR: Fruita amb iogurt

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Llenties ECO estofades

15

Arròs caldós amb verdures

16

Coliflor al vapor amb patata

17

Macarrons amb tomàquet

18

Verdura tricolor

19

Truita francesa

Bacallà la planxa

Contraçuixa de pollastre al forn

Lluç al forn

Mandonguilles amb xampinyons

Rodes de tomàquet i olives negres

Enciam i olives

Enciam i pastanaga

Enciam i blat de moro

-

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

BERENAR: Fruita amb iogurt

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

BERENAR: Fruita amb iogurt

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de carbassó

22

DINAR SANT JORDI

23

Mongetes verdes ECO amb patates

24

Arròs tres delícies

25

Pèsols saltejats amb patata

26

Llacets amb bolonyesa vegetal

Sopa d'au amb lletres

Pit de pollastre al forn

Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba

Truita de carbassó

-

Cinta de llom a la planxa amb patates al forn

Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

-

Enciam i pastanaga

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

BERENAR: Fruita amb iogurt

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

BERENAR: Fruita amb iogurt

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Arròs amb tomàquet

29

Llenties amb verduretes

30

Estofat de vedella amb xampinyons

Salsitxes a la planxa

-

Enciam i pastanaga

Fruita fresca

Fruita fresca

BERENAR: Fruita amb iogurt

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

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:
- -