

DILLUNS



*pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i iogurt.
Plàtan ECO de Canàries*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **04**
Carn magra amb salsa i verdures
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Arròs integral amb pastanaga i bròquil **05**
Mongetes seques saltades amb verdures
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Trinxat de col amb patates **06**
Filet de lluç a la planxa
Enciam romana i remolatxa
iogurt natural
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **07**
Remenat de xampinyons
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Espirals al pesto (sense fruits secs) **08**
Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes
Pastanaga fresca ratllada
Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Llenties estofades amb carbassa **11**
Remenat d'ou
Enciam batàvia
Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba **12**
Mongetes seques estofades amb verdures
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Coliflor al vapor amb patata **13**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam fulla de roure i remolatxa
Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Macarrons integrals napolitana (salsa vermella) **14**
Bacallà al forn
Pastanaga fresca ratllada
iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) **15**
Escalopines de vedella amb xampinyons
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Crema de moniato **18**
Espirals a la bolonyesa de llenties
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Col amb patates saltada **19**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam iceberg i olives verdes
iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral a les 3 verdures (porro, pastanaga i bròquil) **20**
Lluç al forn amb patata i ceba
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa de verdures amb cigrons **21**
Carn magra amb salsa i verdures
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb patates **22**
Truita de carbassó
Pastanaga fresca ratllada
Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Arròs integral amb salsa vermella **25**
Estofat de porc
Pastanaga baby
Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Llenties estofades amb xirivia i nap **26**
Truita de patata i ceba
Enciam batàvia
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Crema d'hortalisses de temporada **27**
Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i cansalada
-
iogurt natural
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llacets integrals al pesto **28**
Salmó a la planxa
Enciam romana i olives verdes
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Bròquil saltat amb patates **29**
Contraçuixa de pollastre al forn
Pastanaga fresca ratllada
Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

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

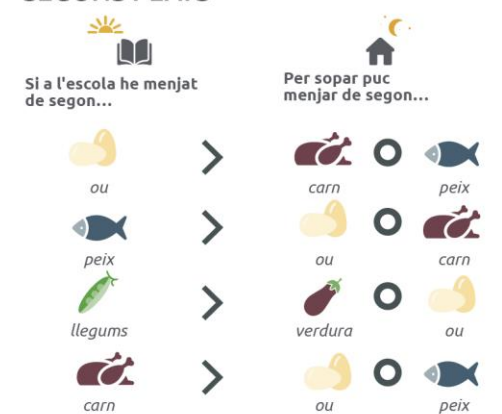
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



- Entitats col·laboradores:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -