

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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



01

02

03

06

FESTIU

Sopa d'au amb galets

07

Risotto de bolets

08

Crema de mongetes seques i carbassa

09

Bullit de col, patata i pastanaga

10

Cinta de llom a la planxa

Truita francesa

Filet de lluç a la planxa

Pernilets de pollastre al forn

Patates dau

Enciam i pastanaga

Enciam romana amb oli de remolatxa

Enciam romana amb olives verdes

Fruita fresca

iogurt natural

Fruita fresca

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Paella de verdures

13

Timbal de patata i moniato

14

Crema de pastanaga

15

Espirals napolitana (salsa vermella)

16

Cigrons bullits amb oli d'oliva

17

Truita de formatge

Estofat de gall dindi amb verdures

Mongetes seques saltades amb verdures

Bacallà amb beixamel gratinat

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam fulla de roure i poma

-

Fruita fresca

iogurt natural

Pastanaga fresca ratllada

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

iogurt natural

Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

BERENAR: Pa amb fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

20

Arròs amb salsa vermella

21

Trinxat de col amb patates

22

Llenties estofades amb verdures

23

Tallarines al pesto (sense fruits secs)

24

Carn magra amb salsa i verdures

Cigrons estofats amb verdures

Lluç amb salsa vermella (tomàquet i verdures)

Remenat de xampinyons

Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes

-

-

-

Enciam romana amb olives verdes

Enciam romana amb vinagreta de cítrics

Fruita fresca

Fruita fresca

iogurt natural

Fruita fresca

Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Llenties estofades amb carbassa

27

Coliflor al vapor amb patata

28

Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba

29

Macarrons napolitana (salsa vermella)

30

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil)

31

Remenat d'ou

Contraçuixa de pollastre al forn

Mongetes seques estofades amb verdures

Bacallà al forn

Escalopines de vedella amb xampinyons

Enciam fulla de roure i poma

Enciam romana amb oli de remolatxa

-

Pastanaga fresca ratllada

-

Fruita fresca

Fruita fresca

Fruita fresca

iogurt natural

Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

BERENAR: Pa amb fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

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/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:

