

DILLUNS



*Pasta 50% Integral,
arròs 100% Integral,
llegums, ous i
Plàtan de Canàries*

Llenties estofades amb verdures **05**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **12**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta tendra, patata i pastanaga) **19**

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i tomàquet

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

26

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

DIMARTS

Arròs saltat amb pastanaga i carbassó **06**

Truita francesa

Carbassó al forn

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **13**

Hamburguesa de vedella a la planxa

Pastanaga fresca ratllada

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Paella de verdures **20**

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Purè de pastanaga, carbassó i patata **27**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Tallarines napolitana **07**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó **14**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals napolitana **21**

Mongetes seques saltades amb verdures

-

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **28**

Cigrons estofats amb verdures

-

Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIJOUS

01

FESTIU

Crema de verdures de temporada **08**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Vichyssoise amb crostons **15**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i olives

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Crema de carbassó **22**

Bacallà al forn

Patates al forn

Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Gaspatxo amb costrons **29**

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIVENDRES

02

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (patata, pastanaga, mongeta verda i pèsols) **09**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Llenties estofades amb verdures

-

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **23**

Filet de gall dindi a la planxa

Enciam amb oli de remolatxa

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **30**

Lluç al forn

Amanida de tomàquet i cogombre

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

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:

