

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema blanca dos llegums **02**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes tendres amb patates saltades **03**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **04**

Truita francesa

Enciam i cogombre

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons napolitana **05**

Mongetes seques estofades amb verdures

-

Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Puré de carbassó i patata **06**

Filet de porc a la planxa

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **09**

Espirals a la bolonyesa de lleties

-

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **10**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **11**

Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert

Enciam i cogombre

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **12**

Lluç al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb patates **13**

Llom arrebossat

Enciam i olives

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Lleties estofades amb verduretes **16**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs saltat amb pastanaga i carbassó **17**

Truita francesa

Carbassó al forn

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **18**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Crema de verdures de temporada **19**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (patata, pastanaga, mongeta verda i Cinta de llom a la planxa **20**

Enciam i olives

Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

23

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

24

FESTIU

Mongetes tendres amb patates al vapor **25**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Vichyssoise amb crostons **26**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i olives

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **27**

Lleties estofades amb verduretes

-

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta tendra, patata i pastanaga) **30**

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i tomàquet

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous*

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
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

