

DILLUNS



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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb verdures **01**

Gall dindi a la planxa amb cogombre
amanit

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Bròquil amb patata **02**

Llom a la planxa amb rodes de
tomàquet i olives

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb salsa de tomàquet **03**

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Ensaladilla al vapor (mongeta verda,
pastanaga, patata i pèsols) **04**

Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i tomàquet

iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols **07**

Hamburguesa de vedella a la planxa
amb salsa de ceba

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **08**

Pit de pollastre a la planxa amb enciam i
olives negres

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **09**

Lluç a la planxa amb enciam i remolatxa

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**

Truita de patata i ceba amb enciam i
tomàquet

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures **11**

Bacallà al forn amb patata panadera

iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Macarrons amb tomàquet **14**

Truita de formatge amb enciam i olives

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **15**

Lluç al forn amb patata panadera

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Fesols amb verdures **16**

Pollastre a la planxa amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **17**

Gall dindi a la planxa amb enciam i
remolatxa

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb verdures **18**

Salsitxes a la planxa amb rodes de
tomàquet

iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties amb verdures **21**

Truita de patata i ceba amb enciam i
olives

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**

Lluç a la planxa amb enciam i
pastanaga

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **23**

Mandonguilles a la jardinera

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet **24**

Contracuixa de pollastre a la planxa
amb salsa de ceba

Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Crema de carbassó **25**

Llom a la planxa amb enciam i
pastanaga

iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

28



29

BONES

30

VACANCES!!

31



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:

