

DILLUNS



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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**
Cigrons estofats amb verdures
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Gaspatxo amb costrons **02**
Carn magra amb salsa i verdures
Patates panadera al forn
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **03**
Lluç al forn
Amanida de tomàquet i cogombre
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates saltades **06**
Bacallà al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **07**
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 **08**
Truita francesa
Enciam i cogombre
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons napolitana **09**
Mongetes seques estofades amb verdures
-
iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Purè de carbassó i patata **10**
Filet de porc a la planxa
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **13**
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **14**
Espirals a la bolonyesa de lleties
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **15**
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 **16**
Lluç al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb patates **17**
Cinta de llonganissa a la planxa
Enciam i olives
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **20**
Salmó al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs saltat amb pastanaga i carbassó **21**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Carbassó al forn
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Lleties estofades amb verduretes **22**
Truita francesa
Tomàquet amanit amb orenga
iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **23**
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 pèsols) **24**
Cinta de llonganissa a la planxa
Enciam i olives
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **27**
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **28**
Contracuixa de pollastre a la planxa
Pastanaga fresca ratllada
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó **29**
Lluç al forn
Enciam i cogombre
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **30**
Mandonguilles amb xampinyons
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **31**
Lleties estofades amb verduretes
-
Fruita fresca
BERENAR: Pa integral 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/arros
pasta/arros	>	verdura
llegums	>	verdura pasta/arros

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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

