



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb pastanaga **01**
Truita de gall dindi amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs, enciam, pastanaga, blat de moro i tonyina **02**
Croquetes de pollastre amb cogombre amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **03**
Llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb salsa de tomàquet **04**
Lluç al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Ensaladilla russa **05**
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i ou) **08**
Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramel·litzada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **09**
Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Gelat

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives verdes) **10**
Pollastre al forn amb carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **11**
Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures **12**
Pizza
Pa blanc/integral i logurt natural

Macarrons bolonyesa **15**
Truita de formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **16**
Lluç al forn amb patata panadera
Pa blanc/integral i logurt natural

Fesols amb verdures **17**
Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **18**
Gall dindi en salsa amb xampinyons
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs, enciam, pastanaga, ou, olives i pernil dolç **19**
Salsitxes a la planxa amb rodes de tomàquet
Pa blanc/integral i Gelat

Llenties amb verdures **22**
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **23**
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes verdes amb patata **24**
Mandonguilles a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta amb enciam i tonyina (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **25**
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **26**
Llom a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Gelat

Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i ou) **29**
Bunyols de bacallà amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **30**
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llacets gratinats **31**
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca



CreEa 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 VEU 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:

