



DILLUNS

DIAMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			<p>Bròquil amb patates 01</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Ensaladilla russa 02</p> <p>Pollastre al forn amb tomàquet i ceba</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Crema de porro 05</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates xips</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Macarrons bolonyesa 06</p> <p>Lluç a la romana amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Mongetes verdes amb patata 07</p> <p>Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb ceba brasejada</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet 08</p> <p>Truita de formatge amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Fesols bullits amb oli d'oliva 09</p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Gelat</p>
<p>Llenties amb pastanaga 12</p> <p>Truita de gall dindi amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs, enciam, pastanaga, blat de moro i tonyina 13</p> <p>Croquetes de pollastre amb cogombre amanit</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Bròquil amb patata 14</p> <p>Llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>15</p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p>Ensaladilla russa 16</p> <p>Contraeix de pollastre al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i ou) 19</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramel·litzada</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Mongetes verdes amb patata 20</p> <p>Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Gelat</p>	<p>Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives verdes) 21</p> <p>Pollastre al forn amb carbassó al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Cigrons bullits amb oli d'oliva 22</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Crema de verdures 23</p> <p>Pizza</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>
<p>Macarrons bolonyesa 26</p> <p>Truita de formatge amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Crema de carbassó amb crostons 27</p> <p>Lluç al forn amb patata panadera</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Fesols amb verdures 28</p> <p>Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 29</p> <p>Gall dindi en salsa amb xampinyons</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Amanida d'arròs, enciam, pastanaga, ou, olives i pernil dolç 30</p> <p>Salsitxes a la planxa amb rodes de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Gelat</p>

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: