

DILLUNS


*pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i logurt.
Plàtan ECO de Canàries*

DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet **01**

Bacallà al forn

Enciam i blat de moro
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Coliflor al vapor amb patata **02**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **03**

Lluç al forn

Enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural
BERENAR: Pa integral amb xocolata

Verdura tricolor **04**

Escalopines de vedella amb xampinyons

-
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de moniato **07**

Espirals a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)

-
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes verdes amb patates **08**

Pernilets de pollastre al forn
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
Pa blanc i logurt natural
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Arròs integral amb salsa de tomàquet **09**

Lluç al forn amb patata i ceba

-
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

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

Carn magra amb salsa i verdures

Enciam i cogombre
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Pèsols amb patates **11**

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

Arròs integral tres delícies **14**

Magre de porc amb salsa de pastanaga

-
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Lenties amb verdures **15**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **16**

Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet

-
Pa integral i logurt natural
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Llacets integrals napolitana **17**

Verat al forn

Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb xocolata

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **18**

Contraçuixa de pollastre al forn

Carbassó al forn
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de pastanaga **21**

Lenties estofades amb verdures i arròs

-
Pa integral i logurt natural
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa d'au amb galets **22**

Guisat de vedella

Patates cuites
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Arròs integral amb verdures **23**

Truita francesa

Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Mongetes blanques amb patates **24**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Timbal de patata i moniato **25**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

Arròs integral amb tomàquet **28**

Truita de formatge

Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes verdes amb patata **29**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

DINAR ESPECIAL **30**
CASTANYADA

Crema de temporada amb crostonets (moniato, carbassa i porro)
Mandonguilles amb xampinyons
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge



***DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ***

31

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:



DILLUNS



*pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i logurt.
Plàtan ECO de Canàries*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet **01**

Bacallà al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge amb llet

Coliflor al vapor amb patates **02**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **03**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb xocolata

Verdura tricolor **04**

Remenat d'ou

Xampinyons saltats amb ceba

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Crema de moniato **07**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **08**

Ous durs amb salsa de tomàquet

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge amb llet

Arròs integral amb salsa de tomàquet **09**

Lluç al forn amb patata i ceba

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

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

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Pèsols amb patates al vapor **11**

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs integral saltat amb xampinyons **14**

Filet de lluç a la planxa

Pastanaga baby al vapor

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Llenties amb verdures **15**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge amb llet

Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) **16**

Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Llacets integrals napolitana **17**

Verat a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb xocolata

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **18**

Truita francesa casolana

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Crema de pastanaga **21**

Llenties amb arròs

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa de verdures amb galets **22**

Filet de lluç a la planxa

Patates cuites

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge amb llet

Arròs integral amb verdures **23**

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Mongetes seques amb patates **24**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Timbal de patata i moniato **25**

Remenat d'ou

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs integral amb salsa de tomàquet **28**

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **29**

Gall al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge amb llet

DINAR ESPECIAL
CASTANYADA **30**

Crema de temporada amb crostonets (moniato, carbassa i porro)

Remenat de xampinyons

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

DIA DE LLIURE

DISPOSICIÓN



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:



DILLUNS



*pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i logurt.
Plàtan ECO de Canàries*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet **01**
Bacallà al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi s/lactosa amb beguda de soja

Coliflor al vapor amb patates **02**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge s/lactosa

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **03**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i cogombre
Pa blanc i logurt de soja
BERENAR: Pa integral amb codonyat

Verdura tricolor **04**
Escalopines de vedella amb xampinyons
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de moniato **07**
Espirals bolonyesa vegetal
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt de soja

Mongetes tendres amb patates al vapor **08**
Pernilets de pollastre al forn
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes
Pa blanc i logurt de soja
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi s/lactosa amb beguda de soja

Arròs integral amb salsa de tomàquet **09**
Lluç al forn amb patata i ceba
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge s/lactosa

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**
Carn magra amb salsa i verdures
Enciam i cogombre
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Pèsols amb patates al vapor **11**
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç s/lactosa

Arròs integral saltat amb xampinyons **14**
Magre de porc amb salsa de pastanaga
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt de soja

Llenties amb verdures **15**
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi s/lactosa amb beguda de soja

Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) **16**
Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet
Pa integral i logurt de soja
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge s/lactosa

Llacets integrals napolitana **17**
Verat a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb codonyat

Crema de patata **18**
Contraçuixa de pollastre al forn
Carbassó al forn
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de pastanaga **21**
Llenties amb arròs
Pa integral i logurt de soja
BERENAR: Pa amb iogurt de soja

Sopa d'au amb galets **22**
Guisat de vedella
Patates cuites
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi s/lactosa amb beguda de soja

Arròs integral amb verdures **23**
Truita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge s/lactosa

Mongetes seques amb patates **24**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Timbal de patata i moniato **25**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç s/lactosa

Arròs integral amb salsa de tomàquet **28**
Truita francesa casolana
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt de soja

Mongetes tendres amb patates al vapor **29**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi s/lactosa amb beguda de soja

DINAR ESPECIAL
CASTANYADA **30**
Crema de temporada amb crostonets (moniato, carbassa i porro)
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb xampinyons
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge s/lactosa

31
DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ



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:



DILLUNS



*pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i logurt.
Plàtan ECO de Canàries*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet **01**

Bacallà al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi s/ou i llet

Coliflor al vapor amb patates **02**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge s/ou

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **03**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb codonyat

Verdura tricolor **04**

Escalopines de vedella amb xampinyons

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de moniato **07**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **08**

Pernilets de pollastre al forn

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi s/ou i llet

Arròs integral amb salsa de tomàquet **09**

Lluç al forn amb patata i ceba

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge s/ou

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

Carn magra amb salsa i verdures

Enciam i cogombre

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Pèsols amb patates al vapor **11**

Tall rodó de vedella a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç s/ou

Arròs integral saltat amb xampinyons **14**

Magre de porc amb salsa de pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Llenties amb verdures **15**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi s/ou i llet

Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) **16**

Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge s/ou

Llacets integrals napolitana **17**

Verat a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb codonyat

Crema de patata **18**

Contraçuixa de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de pastanaga **21**

Llenties amb arròs

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa d'au amb galets **22**

Guisat de vedella

Patates cuites

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi s/ou i llet

Arròs integral amb verdures **23**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge s/ou

Mongetes seques amb patates **24**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Timbal de patata i moniato **25**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç s/ou

Arròs integral amb salsa de tomàquet **28**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **29**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi s/ou i llet

DINAR ESPECIAL
CASTANYADA **30**

Crema de temporada amb crostonets (moniato, carbassa i porro)

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb xampinyons

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge s/ou

DIA DE LLIURE

DISPOSICIÓ



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:



DILLUNS



*pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i logurt.
Plàtan ECO de Canàries*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet **01**

Bacallà al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi amb llet

Coliflor al vapor amb patates **02**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **03**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb xocolata

Verdura tricolor **04**

Escalopines de vedella amb xampinyons

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Crema de moniato **07**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **08**

Pernilets de pollastre al forn

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi amb llet

Arròs integral amb salsa de tomàquet **09**

Lluç al forn amb patata i ceba

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

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

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Pèsols amb patates al vapor **11**

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

Arròs integral saltat amb xampinyons **14**

Filet de lluç a la planxa

Pastanaga baby al vapor

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Llenties amb verdures **15**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi amb llet

Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) **16**

Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Llacets integrals napolitana **17**

Verat a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb xocolata

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **18**

Contraçuixa de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Crema de pastanaga **21**

Llenties amb arròs

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa d'au amb galets **22**

Guisat de vedella

Patates cuites

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi amb llet

Arròs integral amb verdures **23**

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Mongetes seques amb patates **24**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Timbal de patata i moniato **25**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

Arròs integral amb salsa de tomàquet **28**

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **29**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi amb llet

DINAR ESPECIAL
CASTANYADA **30**

Crema de temporada amb crostonets (moniato, carbassa i porro)

Remenat de xampinyons

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ



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

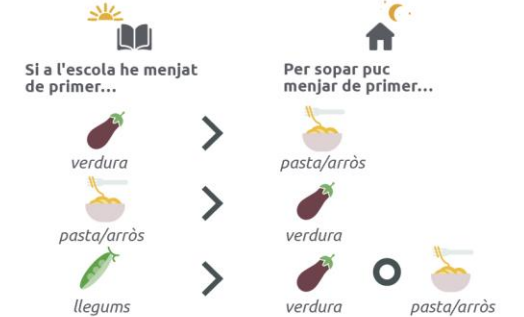


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

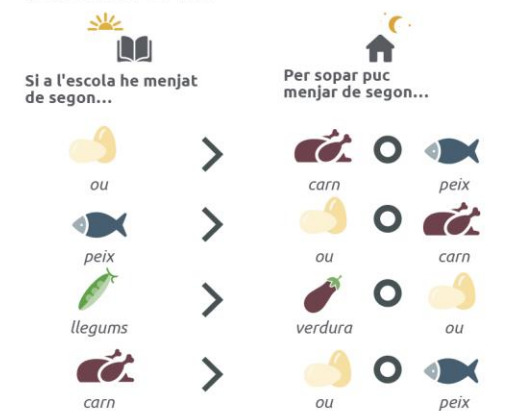
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i logurt.
Plàtan ECO de Canàries*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet **01**

Bacallà al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Coliflor al vapor amb patates **02**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **03**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb xocolata

Verdura tricolor **04**

Remenat d'ou

Xampinyons saltats amb ceba

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de moniato **07**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **08**

Pernilets de pollastre al forn

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Arròs integral amb salsa de tomàquet **09**

Lluç al forn amb patata i ceba

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

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

Carn magra amb salsa i verdures

Enciam i cogombre

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Pèsols amb patates al vapor **11**

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

Arròs integral tres delícies **14**

Magre de porc amb salsa de pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Llenties amb verdures **15**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) **16**

Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Llacets integrals napolitana **17**

Verat a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb xocolata

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **18**

Contraçuixa de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de pastanaga **21**

Llenties amb arròs

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa d'au amb galets **22**

Pit de gall dindi al forn

Patates cuites

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Arròs integral amb verdures **23**

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Mongetes seques amb patates **24**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Timbal de patata i moniato **25**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

Arròs integral amb salsa de tomàquet **28**

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **29**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

DINAR ESPECIAL
CASTANYADA **30**

Crema de temporada amb crostonets (moniato, carbassa i porro)

Remenat de xampinyons

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓN



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

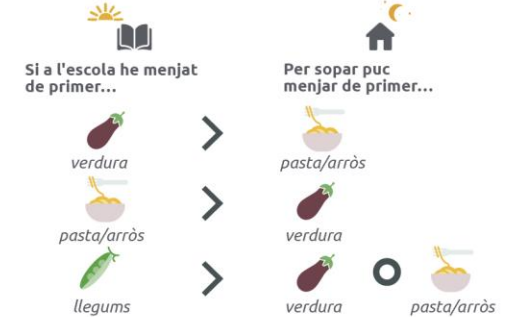


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

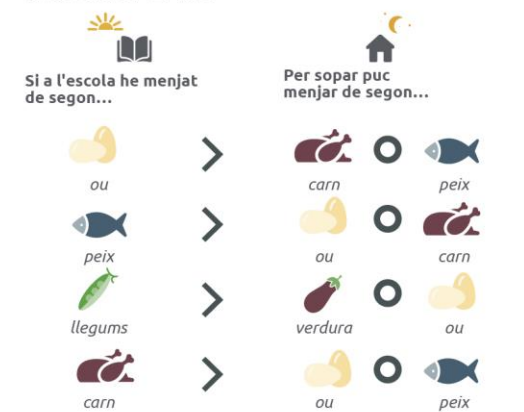
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

