

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **03**
Carn magra amb salsa i verdures
-
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **04**
Cigrons estofats amb verdures
-
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Trinxat de col amb patates **05**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i logurt natural
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **06**
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **07**
Lluç al forn
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Crema de pèsols **10**
Bacallà al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata **11**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam amb oli de remolatxa
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **12**
Truita francesa
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Macarrons napolitana **13**
Mongetes seques estofades amb espinacs
-
Pa blanc i logurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **14**
Estofat de vedella
-
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de carbassa **17**
Espirals a la bolonyesa de llenties
-
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **18**
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc i logurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**
Estofat de gall dindi amb verdures
-
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **20**
Lluç al forn amb patata i ceba
-
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb patates **21**
Llom arrebossat
Enciam i taronja
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs saltat amb pastanaga i carbassó **24**
Truita francesa
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **25**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i taronja
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **26**
Salmó a la planxa
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i logurt natural
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de moniato **27**
Pernilets de pollastre al forn
Patates panadera al forn
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **28**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa d'au amb galets **31**
Truita de patata i ceba
Enciam i taronja
Pa integral i logurt natural
BERENAR: Pa amb fruita fresca



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

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 >	pastafarrós
pastafarrós >	verdura
llegums >	verdura ○ pastafarrós

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
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **03**
 Ous durs amb salsa de tomàquet
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **04**
 Cigrons amb verdures
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Col amb patates saltada **05**
 Gall al forn
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral i logurt natural
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **06**
 Truita de patata i ceba
 Enciam i olives
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto **07**
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam amb oli de remolatxa
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb iogurt natural

Crema de pèsols **10**
 Bacallà al forn
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **11**
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam amb oli de remolatxa
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **12**
 Truita francesa
 Enciam i olives
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Macarrons napolitana **13**
 Mongetes seques estofades amb verdures
 Pa blanc i logurt natural
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **14**
 Truita francesa amb formatge
 Xampinyons saltats amb ceba
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de carbassa **17**
 Espirals a la bolonyesa de llenties
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **18**
 Truita de formatge
 Enciam i olives
 Pa blanc i logurt natural
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**
 Gall al forn
 Pastanaga fresca ratllada
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **20**
 Lluç al forn amb patata i ceba
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques amb patates **21**
 Hamburguesa vegetal a la planxa
 Enciam i taronja
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **24**
 Truita francesa
 Enciam amb oli de remolatxa
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **25**
 Hamburguesa vegetal a la planxa
 Enciam i taronja
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **26**
 Salmó a la planxa
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral i logurt natural
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de moniato **27**
 Truita francesa
 Patates panadera al forn
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **28**
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam i olives
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa de verdures amb galets **31**
 Truita de patata i ceba
 Enciam i taronja
 Pa integral i logurt natural
 BERENAR: Pa amb fruita fresca



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

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:



DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **03**
 Carn magra amb salsa i verdures
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **04**
 Cigrons amb verdures
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Col amb patates saltada **05**
 Pernilets de pollastre al forn
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral i logurt de soja
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **06**
 Truita de patata i ceba
 Enciam i olives
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **07**
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam amb oli de remolatxa
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb iogurt de soja

Crema de pèsols **10**
 Bacallà al forn
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **11**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam amb oli de remolatxa
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **12**
 Truita francesa
 Enciam i olives
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Macarrons napolitana **13**
 Mongetes seques estofades amb verdures
 Pa blanc i logurt de soja
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **14**
 Estofat de vedella
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de carbassa **17**
 Espirals a la bolonyesa de llenties
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **18**
 Truita francesa
 Enciam i olives
 Pa blanc i logurt de soja
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**
 Estofat de gall dindi
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **20**
 Lluç al forn amb patata i ceba
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Mongetes seques amb patates **21**
 Llom arrebossat
 Enciam i taronja
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **24**
 Truita francesa
 Enciam amb oli de remolatxa
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **25**
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam i taronja
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **26**
 Salmó a la planxa
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral i logurt de soja
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de moniato **27**
 Pernilets de pollastre al forn
 Patates panadera al forn
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **28**
 Cinta de llom a la planxa
 Enciam i olives
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb iogurt de soja

Sopa d'au amb galets **31**
 Truita de patata i ceba
 Enciam i taronja
 Pa integral i logurt de soja
 BERENAR: Pa amb fruita fresca



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

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:



DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **03**
 Carn magra amb salsa i verdures
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **04**
 Cigrons amb verdures
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Col amb patates saltada **05**
 Pernilets de pollastre al forn
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral i logurt natural
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **06**
 Filet de vedella a la planxa
 Enciam i olives
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **07**
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam amb oli de remolatxa
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb iogurt natural

Crema de pèsols **10**
 Bacallà al forn
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **11**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam amb oli de remolatxa
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **12**
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam i olives
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Macarrons napolitana **13**
 Mongetes seques estofades amb verdures
 Pa blanc i logurt natural
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **14**
 Estofat de vedella
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de carbassa **17**
 Espirals a la bolonyesa de llenties
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **18**
 Filet de vedella a la planxa
 Enciam i olives
 Pa blanc i logurt natural
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**
 Estofat de gall dindi
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **20**
 Lluç al forn amb patata i ceba
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques amb patates **21**
 Cinta de llom a la planxa
 Enciam i taronja
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **24**
 Carn magra a la planxa
 Enciam amb oli de remolatxa
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **25**
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam i taronja
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **26**
 Salmó a la planxa
 Enciam i pastanaga ratllada
 Pa integral i logurt natural
 BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de moniato **27**
 Pernilets de pollastre al forn
 Patates panadera al forn
 Pa blanc i Fruita fresca
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **28**
 Cinta de llom a la planxa
 Enciam i olives
 Pa integral i Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa d'au amb galets **31**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam i taronja
 Pa integral i logurt natural
 BERENAR: Pa amb fruita fresca



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

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 >	pastafarrós
pastafarrós >	verdura
llegums >	verdura ○ pastafarrós

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **03**
Ous durs amb salsa de tomàquet
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **04**
Cigrons amb verdures
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Col amb patates saltada **05**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i logurt natural
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **06**
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto **07**
Filet de lluç a la planxa
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Crema de pèsols **10**
Bacallà al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **11**
Contraeixu de pollastre al forn
Enciam amb oli de remolatxa
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **12**
Truita francesa
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Macarrons napolitana **13**
Mongetes seques estofades amb verdures
Pa blanc i logurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **14**
Estofat de vedella
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de carbassa **17**
Espirals a la bolonyesa de llenties
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **18**
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc i logurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**
Estofat de gall dindi
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **20**
Lluç al forn amb patata i ceba
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques amb patates **21**
Escalopa de vedella arrebossada
Enciam i taronja
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **24**
Truita francesa
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **25**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i taronja
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **26**
Salmó a la planxa
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i logurt natural
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de moniato **27**
Pernilets de pollastre al forn
Patates panadera al forn
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **28**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa d'au amb galets **31**
Truita de patata i ceba
Enciam i taronja
Pa integral i logurt natural
BERENAR: Pa amb fruita fresca



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

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 >	pastafarròs
pastafarròs >	verdura
llegums >	verdura ○ pastafarròs

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **03**

Carn magra amb salsa i verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **04**

Cigrons amb verdures

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Col amb patates saltada **05**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **06**

Truita de patata i ceba

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto **07**

Filet de lluç a la planxa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Crema de pèsols **10**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **11**

Contraeix de pollastre al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **12**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Macarrons napolitana **13**

Mongetes seques estofades amb verdures

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **14**

Truita francesa amb formatge

Xampinyons saltats amb ceba

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de carbassa **17**

Espirals a la bolonyesa de llenties

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **18**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**

Estofat de gall dindi

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **20**

Lluç al forn amb patata i ceba

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques amb patates **21**

Llom arrebossat

Enciam i taronja

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **24**

Truita francesa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **25**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i taronja

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **26**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de moniato **27**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **28**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa d'au amb galets **31**

Truita de patata i ceba

Enciam i taronja

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb fruita fresca



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

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 >	pastafarròs
pastafarròs >	verdura
llegums >	verdura ○ pastafarròs

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:

