

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema blanca dos llegums **01**

Estofat de vedella a la jardinera

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **02**

Llenties estofades amb verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **03**

Lluç al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**

Pernilet de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **07**

Cinta de llong amb all i julivert

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals napolitana **08**

Mongetes seques saltades amb verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Bròquil saltat amb patates **09**

Estofat de gall dindi amb verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

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

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL **11**

PASQUA

Arròs amb salsa de tomàquet

Bacallà al forn

Enciam iceberg

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



14

VACANCES

15

SETMANA

17

SANTA

18

21

FESTIU



Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **22**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR SANT JORDI **23**



Sopa d'au amb lletres

Botifarra a la planxa

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



Macarrons napolitana **24**

Llenties estofades amb verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata **25**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **28**

Espirals a la bolonyesa de llenties

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **29**

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **30**

Estofat de gall dindi amb verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i iogurt.
Plàn 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 blanca dos llegums **01**
Bacallà al forn
Enciam iceberg
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **02**
Llenties amb verdures
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **03**
Lluç al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**
Remenat d'ou
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **07**
Remenat d'ou
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals napolitana **08**
Mongetes seques saltades amb verdures
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Bròquil saltat amb patates **09**
Gall al forn
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**
Truita francesa
Pastanaga fresca ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL PASQUA **11**
Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Enciam iceberg
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



14
VACANCES

15

16
SETMANA

17

18
SANTA

21
FESTIU


Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **22**
Truita francesa
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR SANT JORDI **23**

Sopa de verdures amb lletres
Hamburguesa vegetal a la planxa
Mongetes seques saltades amb all i julivert
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



Macarrons napolitana **24**
Llenties amb verdures
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **25**
Lluç al forn
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **28**
Espirals a la bolonyesa de llenties
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **29**
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **30**
Gall al forn
Pastanaga fresca ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



pasta, arròs, llegums, ou, porc, vedella i iogurt.
Plàtan 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 blanca dos llegums **01**
Estofat de vedella a la jardinera

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **02**
Llenties amb verdures

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de patata **03**
Lluç al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **07**
Cinta de llom amb all i julivert
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals napolitana **08**
Mongetes seques saltades amb verdures

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Bròquil saltat amb patates **09**
Estofat de gall dindi

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**
Truita francesa
Pastanaga fresca ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL
PASQUA **11**
Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Enciam iceberg
Pa integral i logurt de soja
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



14
VACANCES

15

16
SETMANA

17

18
SANTA

21
FESTIU


Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **22**
Truita francesa
Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR SANT JORDI **23**

Sopa d'au amb lletres
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Mongetes seques saltades amb all i julivert

Pa integral i logurt de soja
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



Macarrons napolitana **24**
Llenties amb verdures

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **25**
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **28**
Espirals a la bolonyesa de llenties

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **29**
Truita francesa
Enciam i olives

Pa integral i logurt de soja
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **30**
Estofat de gall dindi

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



*pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i iogurt.
Plaça 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 blanca dos llegums **01**
Estofat de vedella a la jardinera

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **02**
Llenties amb verdures

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de patata **03**
Lluç al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **07**
Cinta de llom amb all i julivert
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals napolitana **08**
Mongetes seques saltades amb verdures

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

Bròquil saltat amb patates **09**
Estofat de gall dindi

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**
Contraçuixa de pollastre al forn
Pastanaga fresca ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL **11**
PASQUA
Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Enciam iceberg
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



14
VACANCES

15


16
SETMANA

17

18
SANTA

21
FESTIU


Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **22**
Gall al forn
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR SANT JORDI **23**

Sopa d'au amb lletres
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa
Mongetes seques saltades amb all i julivert
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



Macarrons napolitana **24**
Llenties amb verdures

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **25**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **28**
Espirals a la bolonyesa de llenties

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **29**
Filet de vedella a la planxa
Enciam i olives
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **30**
Estofat de gall dindi

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



**pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i iogurt.
Plàtan 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 blanca dos llegums **01**
Estofat de vedella a la jardinera

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **02**
Llenties amb verdures

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **03**
Lluç al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **07**
Remenat d'ou
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals napolitana **08**
Mongetes seques saltades amb verdures

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

Bròquil saltat amb patates **09**
Estofat de gall dindi

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**
Truita francesa
Pastanaga fresca ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL PASQUA **11**
Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Enciam iceberg
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



14
VACANCES

15

16
SETMANA

17

18
SANTA

21
FESTIU


Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **22**
Truita francesa
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR SANT JORDI **23**
Sopa d'au amb lletres
Hamburguesa vegetal a la planxa
Mongetes seques saltades amb all i julivert
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca


Macarrons napolitana **24**
Llenties amb verdures

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **25**
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **28**
Espirals a la bolonyesa de llenties

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **29**
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **30**
Estofat de gall dindi

Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



*pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i iogurt.
Plàtan 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 blanca dos llegums **01**
Cinta de llom a la planxa
Enciam iceberg
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **02**
Llenties amb verdures
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **03**
Luç al forn
Enciam i pastanaga ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **07**
Cinta de llom amb all i julivert
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals napolitana **08**
Mongetes seques saltades amb verdures
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Bròquil saltat amb patates **09**
Estofat de gall dindi
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**
Truita francesa
Pastanaga fresca ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL
PASQUA **11**
Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn
Enciam iceberg
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



14
VACANCES

15

16
SETMANA

17

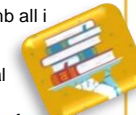
18
SANTA

21
FESTIU


Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **22**
Truita francesa
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR SANT JORDI **23**

Sopa d'au amb lletres
Botifarra a la planxa
Mongetes seques saltades amb all i julivert
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



Macarrons napolitana **24**
Llenties amb verdures
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **25**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **28**
Espirals a la bolonyesa de llenties
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **29**
Truita francesa
Enciam i olives
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **30**
Estofat de gall dindi
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



**pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i iogurt.
Plàtan 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:

