

DILLUNS


*Pasta 50% Integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous i
Plàtan de Canàries*

DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU
02
**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**
Llenties estofades amb verdures 05

Hamburguesa vegetal a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs saltat amb pastanaga i carbassó 06

Truita francesa

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana 07

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada 08

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva
(patata, pastanaga, mongeta verda i
pèsols) 09**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

 BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Mongetes tendres amb patates al vapor 12

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums 13

Hamburguesa de vedella a la planxa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó 14

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Vichyssoise amb crostons 15

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

 BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Arròs amb salsa de tomàquet 16

Llenties estofades amb verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

**Verdura tricolor (mongeta tendra, patata
i pastanaga) 19**

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Paella de verdures 20

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

 BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Espirals napolitana 21

 Mongetes seques saltades amb
verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó 22

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva 23

Filet de gall dindi a la planxa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures 26

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Puré de pastanaga, carbassó i patata 27

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 28

Cigrons estofats amb verdures

-

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Gaspatxo amb costrons 29

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) 30

Lluç al forn

Amanida de tomàquet i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

 BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

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	>	pasti/arròs
pasti/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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% Integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous i
Plàtan de Canàries*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Llenties estofades amb verdures **05**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **06**

Truita francesa

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **07**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **08**

Remenat d'ou

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva
(patata, pastanaga, mongeta verda i
pèsols) **09**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **12**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **13**

Bacallà al forn

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó **14**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Vichyssoise amb crostons **15**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Llenties estofades amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta tendra, patata
i pastanaga) **19**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Paella de verdures **20**

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Espirals napolitana **21**

Mongetes seques saltades amb
verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **22**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **23**

Remenat d'ou

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **26**

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Puré de pastanaga, carbassó i patata **27**

Gall al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **28**

Cigrons amb verdures

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Gaspatxo amb costrons **29**

Truita de formatge

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **30**

Lluç al forn

Amanida de tomàquet i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

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	>	pasti/arròs
pasti/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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% Integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous i
Plàtan de Canàries*

Llenties estofades amb verdures **05**

Lluç al forn

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **12**

Truita francesa

Enciam i tomàquet

Pa integral i logurt de soja

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta tendra, patata i pastanaga) **19**

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **26**

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Arròs amb pastanaga i carbassó **06**

Truita francesa

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **13**

Hamburguesa de vedella sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Paella de verdures **20**

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Purè de pastanaga, carbassó i patata **27**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Tallarines napolitana **07**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i logurt de soja

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó **14**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals napolitana **21**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **28**

Cigrons amb verdures

Pa integral i logurt de soja

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIJOUS

01

FESTIU

Crema de verdures de temporada **08**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Vichyssoise amb crostons **15**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Crema de carbassó **22**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa integral i logurt de soja

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Gaspatxo amb costrons **29**

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIVENDRES

02

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva
(patata, pastanaga, mongeta verda i
pèsols) **09**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Llenties estofades amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **23**

Pit de gall dindi al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **30**

Lluç al forn

Amanida de tomàquet i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

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	>	pasti/arròs
pasti/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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% Integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous i
Plàtan de Canàries*

Llenties estofades amb verdures **05**

Lluç al forn

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **12**

Pit de gall dindi al forn

Enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta tendra, patata i pastanaga) **19**

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **26**

Bacallà al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Arròs amb pastanaga i carbassó **06**

Carn magra a la planxa

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **13**

Hamburguesa de vedella sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Paella de verdures **20**

Lluç al forn

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Purè de pastanaga, carbassó i patata **27**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Tallarines napolitana **07**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó **14**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals napolitana **21**

Mongetes seques saltades amb
verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **28**

Cigrons amb verdures

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIJOUS

01

FESTIU

Crema de verdures de temporada **08**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Vichyssoise amb crostons **15**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Crema de carbassó **22**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Gaspatxo amb costrons **29**

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIVENDRES

02

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva
(patata, pastanaga, mongeta verda i
pèsols) **09**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Llenties estofades amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **23**

Pit de gall dindi al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **30**

Lluç al forn

Amanida de tomàquet i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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



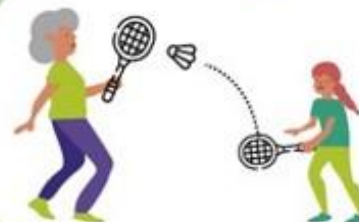
SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



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	>	pastat/arros
pastat/arros	>	verdura
llegums	>	verdura pasta/arros

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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% Integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous i
Plàtan de Canàries*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Llenties estofades amb verdures **05**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **06**

Truita francesa

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **07**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **08**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva
(patata, pastanaga, mongeta verda i
pèsols) **09**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **12**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **13**

Hamburguesa de vedella a la planxa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó **14**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Vichyssoise amb crostons **15**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Llenties estofades amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta tendra, patata
i pastanaga) **19**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Paella de verdures **20**

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

Espirals napolitana **21**

Mongetes seques saltades amb
verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **22**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **23**

Remenat d'ou

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **26**

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Puré de pastanaga, carbassó i patata **27**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **28**

Cigrons amb verdures

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Gaspatxo amb costrons **29**

Truita de formatge

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **30**

Lluç al forn

Amanida de tomàquet i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt
natural

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	>	pasti/arròs
pasti/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn
peix	>	ou
llegums	>	verdura
carn	>	ou

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% Integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous i
Plàtan de Canàries*

Llenties estofades amb verdures **05**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **12**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta tendra, patata i pastanaga) **19**

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **26**

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Arròs amb pastanaga i carbassó **06**

Truita francesa

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **13**

Cinta de llom a la planxa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Paella de verdures **20**

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Puré de pastanaga, carbassó i patata **27**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Tallarines napolitana **07**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó **14**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals napolitana **21**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **28**

Cigrons amb verdures

Pa integral i Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIJOUS

01

FESTIU

Crema de verdures de temporada **08**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Vichyssoise amb crostons **15**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Crema de carbassó **22**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa integral i Iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Gaspatxo amb costrons **29**

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIVENDRES

02

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (patata, pastanaga, mongeta verda i pèsols) **09**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Llenties estofades amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **23**

Pit de gall dindi al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **30**

Lluç al forn

Amanida de tomàquet i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

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	>	pastu/arròs
pastu/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura o pastu/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn o peix
peix	>	ou o carn
llegums	>	verdura o ou
carn	>	ou o peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

