

DILLUNS


*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous*

DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Mongetes tendres amb patates saltades **06**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **07**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **08**

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons napolitana **09**

Mongetes seques estofades amb verdures

-

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Puré de carbassó i patata **10**

Filet de porc a la planxa

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **13**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **14**

Espirals a la bolonyesa de lleties

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **15**

Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Lluç al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb patates **17**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **20**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs saltat amb pastanaga i carbassó **21**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Lleties estofades amb verduretes **22**

Truita francesa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **23**

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) **24**

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 **27**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **28**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó **29**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **30**

Mandonguilles amb xampinyons

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

31

***DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ***

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/arros
pasta/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*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Mongetes tendres amb patates saltades **06**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **07**

Contracuixa de pollastre al forn

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **08**

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons napolitana **09**

Mongetes seques estofades amb verdures

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Puré de carbassó i patata **10**

Truita francesa amb formatge

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **13**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **14**

Espirals a la bolonyesa de lleties

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **15**

Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Lluç al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb patates **17**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **20**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **21**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Lleties estofades amb verduretes **22**

Truita francesa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **23**

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) **24**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **27**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **28**

Contracuixa de pollastre al forn

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó **29**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **30**

Mandonguilles d'au amb xampinyons

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

31

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

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/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Mongetes tendres amb patates saltades **06**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **07**

Lluç al forn

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **08**

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Gaspatxo amb costrons **02**

Truita de formatge

Patates panadera al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **03**

Lluç al forn

Amanida de tomàquet i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Bròquil saltat amb patates **13**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **14**

Espirals a la bolonyesa de lleties

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **15**

Gall al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Lluç al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb patates **17**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **20**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó **21**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Carbassó al forn

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Lleties estofades amb verduretes **22**

Truita francesa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de verdures de temporada **23**

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) **24**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes tendres amb patates al vapor **27**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema blanca dos llegums **28**

Bacallà al forn

Pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals amb tomàquet i carbassó **29**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **30**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Xampinyons saltats amb all i julivert

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

31

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

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/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:



DILLUNS


*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous*

DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i>				
Mongetes tendres amb patates saltades 06 Bacallà al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 07 Contracuixa de pollastre al forn Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet 01 Cigrons amb verdures Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Gaspatxo amb costrons 02 Carn magra amb salsa i verdures Patates panadera al forn Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Tallarines aglio-olio 03 Lluç al forn Amanida de tomàquet i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural
Bròquil saltat amb patates 13 Filet de vedella a la planxa Enciam i tomàquet Pa integral i logurt natural BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 14 Espirals a la bolonyesa de lleties Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i ceba 08 Lluç al forn Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Macarrons napolitana 09 Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i logurt natural BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Puré de carbassó i patata 10 Filet de porc a la planxa Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Tallarines napolitana 20 Salmó al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb pastanaga i carbassó 21 Lluç al forn Carbassó al forn Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva 15 Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet 16 Lluç al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural	Mongetes seques estofades amb patates 17 Cinta de llom a la planxa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Mongetes tendres amb patates al vapor 27 Pit de gall dindi al forn Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 28 Contracuixa de pollastre al forn Pastanaga fresca ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Lleties estofades amb verduretes 22 Carn magra a la planxa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i logurt natural BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 23 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) 24 Cinta de llom a la planxa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural
		Espirals amb tomàquet i carbassó 29 Lluç al forn Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de carbassa 30 Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb xampinyons Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural	31 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

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/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleigums, ous*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, lleigums, ous</i>				
Mongetes tendres amb patates saltades 06 Bacallà al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 07 Contracuixa de pollastre al forn Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja	Arròs amb salsa de tomàquet 01 Cigrons amb verdures Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Gaspatxo amb costrons 02 Carn magra amb salsa i verdures Patates panadera al forn Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Tallarines aglio-olio 03 Lluç al forn Amanida de tomàquet i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja
Bròquil saltat amb patates 13 Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i iogurt de soja BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 14 Espirals a la bolonyesa de lleties Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i ceba 08 Truita francesa Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Macarrons napolitana 09 Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i iogurt de soja BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Purè de carbassó i patata 10 Filet de porc a la planxa Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Tallarines napolitana 20 Salmó al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb pastanaga i carbassó 21 Lluç al forn Carbassó al forn Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva 15 Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet 16 Lluç al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja	Mongetes seques estofades amb patates 17 Cinta de llonganissa a la planxa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Mongetes tendres amb patates al vapor 27 Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 28 Contracuixa de pollastre al forn Pastanaga fresca ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Lleties estofades amb verduretes 22 Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i iogurt de soja BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 23 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) 24 Cinta de llonganissa a la planxa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja
Mongetes tendres amb patates al vapor 27 Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 28 Contracuixa de pollastre al forn Pastanaga fresca ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Espirals amb tomàquet i carbassó 29 Lluç al forn Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de carbassa 30 Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb xampinyons Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja	31 <i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>

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/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, lleugums, ous</i>				
Mongetes tendres amb patates saltades 06 Bacallà al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 07 Contracuixa de pollastre al forn Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja	Arròs amb salsa de tomàquet 01 Cigrons amb verdures Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Gaspatxo amb costrons 02 Carn magra amb salsa i verdures Patates panadera al forn Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Tallarines aglio-olio 03 Lluç al forn Amanida de tomàquet i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja
Bròquil saltat amb patates 13 Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i logurt de soja BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 14 Espirals a la bolonyesa de lleties Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i ceba 08 Truita francesa Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Macarrons napolitana 09 Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i logurt de soja BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Purè de carbassó i patata 10 Filet de porc a la planxa Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Tallarines napolitana 20 Salmó al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb pastanaga i carbassó 21 Lluç al forn Carbassó al forn Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva 15 Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet 16 Lluç al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja	Mongetes seques estofades amb patates 17 Cinta de llonganissa a la planxa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Mongetes tendres amb patates al vapor 27 Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 28 Contracuixa de pollastre al forn Pastanaga fresca ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Lleties estofades amb verduretes 22 Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i logurt de soja BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 23 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) 24 Cinta de llonganissa a la planxa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja
Mongetes tendres amb patates al vapor 27 Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 28 Contracuixa de pollastre al forn Pastanaga fresca ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Espirals amb tomàquet i carbassó 29 Lluç al forn Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de carbassa 30 Carn magra a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja	31 <i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>

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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i>				
Mongetes tendres amb patates saltades 06 Bacallà al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 07 Contracuixa de pollastre al forn Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet 01 Cigrons amb verdures Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Gaspatxo amb costrons 02 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) 03 Lluç al forn Amanida de tomàquet i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural
Bròquil saltat amb patates 13 Truita francesa Enciam i tomàquet Pa integral i logurt natural BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 14 Espirals a la bolonyesa de lleties Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs saltat amb pastanaga i ceba 08 Truita francesa Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Macarrons napolitana 09 Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i logurt natural BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Puré de carbassó i patata 10 Filet de porc a la planxa Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Tallarines napolitana 20 Salmó al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb pastanaga i carbassó 21 Hamburguesa vegetal a la planxa Carbassó al forn Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva 15 Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet 16 Lluç al forn Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural	Mongetes seques estofades amb patates 17 Cinta de llom a la planxa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Mongetes tendres amb patates al vapor 27 Truita de formatge Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 28 Contracuixa de pollastre al forn Pastanaga fresca ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Lleties estofades amb verduretes 22 Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i logurt natural BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 23 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) 24 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 27 Truita de formatge Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 28 Contracuixa de pollastre al forn Pastanaga fresca ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Espirals amb tomàquet i carbassó 29 Lluç al forn Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de carbassa 30 Mandonguilles d'au amb xampinyons Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural	31 <i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>

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



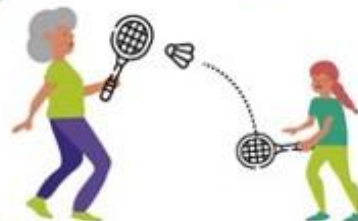
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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...



verdura
pasta/arros
lleugues



Per sopar puc menjar de primer...



verdura
pasta/arros



pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...



ou
peix
lleugues



Per sopar puc menjar de segon...



carn
ou
verdura



ou

ou

POSTRES



fruita



lacti

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, llegums, ous</i>		Arròs amb salsa de tomàquet 01 Cigrons amb verdures Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Gaspatxo amb costrons 02 Truita de formatge Patates panadera al forn Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Tallarines al pesto (sense fruits secs) 03 Mongetes seques estofades amb carbassa Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural
Mongetes tendres amb patates saltades 06 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 07 Cous cous amb verdures i panses Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural	Arròs saltat amb pastanaga i ceba 08 Truita francesa Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Macarrons napolitana 09 Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i iogurt natural BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Puré de carbassó i patata 10 Truita francesa amb formatge Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Bròquil saltat amb patates 13 Truita de formatge Enciam i tomàquet Pa integral i iogurt natural BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 14 Espirals a la bolonyesa de lleties Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva 15 Cous cous amb verduretes Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet 16 Remenat de carbassó Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural	Mongetes seques estofades amb patates 17 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Tallarines napolitana 20 Pèsols saltats amb ceba i xampinyons Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb pastanaga i carbassó 21 Hamburguesa vegetal a la planxa Carbassó al forn Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Lleties estofades amb verduretes 22 Truita francesa Tomàquet amanit amb orenga Pa integral i iogurt natural BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 23 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) 24 Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural
Mongetes tendres amb patates al vapor 27 Truita de formatge Enciam i tomàquet Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 28 Cous cous amb carbassó i pastanaga Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Espirals amb tomàquet i carbassó 29 Remenat d'ou Enciam i cogombre Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de carbassa 30 Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt natural	31 <i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>

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



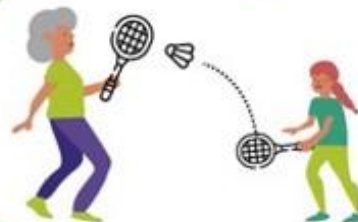
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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	>	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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleigums, ous*

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

 <i>Pasta 50% integral, arròs 100% integral, lleigums, ous</i>		Arròs amb salsa de tomàquet 01 Cigrons amb verdures Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Gaspatxo amb costrons 02 Llenties amb cous cous Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Tallarines aglio-olio 03 Mongetes seques estofades amb carbassa Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja
Mongetes tendres amb patates saltades 06 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 07 Cous cous amb verdures i panses Rodes de tomàquet i olives negres Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja	Arròs saltat amb pastanaga i ceba 08 Llenties estofades amb verduretes Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Macarrons napolitana 09 Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i logurt de soja BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Purè de carbassó i patata 10 Cigrons saltats amb xampinyons, ceba i pastanaga Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Bròquil saltat amb patates 13 Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i logurt de soja BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 14 Espirals a la bolonyesa de llenties Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Cigrons bullits amb oli d'oliva 15 Cous cous amb verduretes Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet 16 Llenties estofades amb verduretes Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja	Mongetes seques estofades amb patates 17 Hamburguesa vegetal a la planxa Enciam i olives Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca
Tallarines napolitana 20 Pèsols saltats amb ceba i xampinyons Enciam i pastanaga ratllada Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de mongetes seques 21 Hamburguesa vegetal a la planxa Carbassó al forn Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Llenties estofades amb verduretes 22 Espirals amb xampinyons Pa integral i logurt de soja BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de verdures de temporada 23 Cigrons saltats amb ceba Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (patata, pastanaga, mongeta verda i pèsols) 24 Mongetes seques estofades amb verdures Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja
Mongetes tendres amb patates al vapor 27 Llenties amb arròs Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema blanca dos llegums 28 Cous cous amb carbassó i pastanaga Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Espirals amb tomàquet i carbassó 29 Mongetes seques saltades amb verdures Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb fruita fresca	Crema de carbassa 30 Hamburguesa vegetal a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Pa integral i Fruita fresca BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja	31 <i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>

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/arros
pasta/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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

