

DILLUNS

Crema de carbassó **03**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Trinxat de col amb patates **10**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de pèsols **17**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **24**

Truita de formatge

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Bròquil saltat amb patates **04**

Cinta de llong amb all i julivert

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Llenties estofades amb verduretes **11**

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata **18**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Crema de carbassa **25**

Espirals a la bolonyesa de llenties

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Espirals integrals napolitana **05**

Mongetes seques saltades amb verdures

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Cigrons estofats amb verdures

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba **19**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **26**

Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



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

DIJOUS

Paella de verdures **06**

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **13**

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons integrals napolitana **20**

Mongetes seques estofades amb verdures

-

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **27**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

DIVENDRES

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**

Filet de gall dindi a la planxa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **14**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **21**

Filet de porc a la planxa

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes seques estofades amb patates **28**

Cinta de llong a la planxa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

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

Crema de carbassó **03**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Col amb patates saltada **10**

Gall al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de pèsols **17**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **24**

Truita de formatge

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Bròquil saltat amb patates **04**

Remenat d'ou

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Llenties estofades amb verduretes **11**

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **18**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Crema de carbassa **25**

Espirals a la bolonyesa de llenties

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Espirals integrals napolitana **05**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Cigrons amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba **19**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **26**

Gall al forn

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



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

DIJOUS

Paella de verdures **06**

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **13**

Truita de formatge

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons integrals napolitana **20**

Mongetes seques estofades amb verdures

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **27**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

DIVENDRES

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **14**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **21**

Truita francesa amb formatge

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes seques estofades amb patates **28**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

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:



DILLUNS

Crema de carbassó **03**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Col amb patates saltada **10**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de pèsols **17**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **24**

Truita francesa

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Bròquil saltat amb patates **04**

Cinta de llong amb all i julivert

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Llenties estofades amb verduretes **11**

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **18**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Crema de carbassa **25**

Espirals a la bolonyesa de llenties

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Espirals integrals napolitana **05**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Cigrons amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba **19**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **26**

Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



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

DIJOUS

Paella de verdures **06**

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **13**

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons integrals napolitana **20**

Mongetes seques estofades amb verdures

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **27**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

DIVENDRES

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**

Pit de gall dindi al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **14**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **21**

Filet de porc a la planxa

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes seques estofades amb patates **28**

Cinta de llong a la planxa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

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



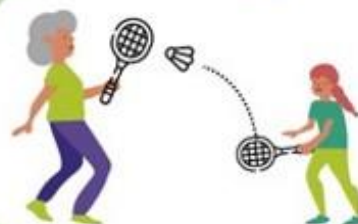
SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



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/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

Crema de carbassó **03**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Col amb patates saltada **10**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de pèsols **17**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **24**

Filet de vedella a la planxa

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Bròquil saltat amb patates **04**

Cinta de llong amb all i julivert

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Llenties estofades amb verduretes **11**

Bacallà al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **18**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Crema de carbassa **25**

Espirals a la bolonyesa de llenties

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Espirals integrals napolitana **05**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Cigrons amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba **19**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **26**

Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



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

DIJOUS

Paella de verdures **06**

Lluç al forn

Pastanaga fresca ratllada

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **13**

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons integrals napolitana **20**

Mongetes seques estofades amb verdures

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **27**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

DIVENDRES

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**

Pit de gall dindi al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines aglio-olio **14**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **21**

Filet de porc a la planxa

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes seques estofades amb patates **28**

Cinta de llong a la planxa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

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

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

Crema de carbassó **03**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Col amb patates saltada **10**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de pèsols **17**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **24**

Truita de formatge

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Bròquil saltat amb patates **04**

Remenat d'ou

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Llenties estofades amb verduretes **11**

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **18**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Crema de carbassa **25**

Espirals a la bolonyesa de llenties

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Espirals integrals napolitana **05**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Cigrons amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba **19**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **26**

Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



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

DIJOUS

Paella de verdures **06**

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **13**

Truita de formatge

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons integrals napolitana **20**

Mongetes seques estofades amb verdures

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **27**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

DIVENDRES

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**

Pit de gall dindi al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **14**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **21**

Truita francesa amb formatge

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes seques estofades amb patates **28**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de carbassó **03**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **04**

Cinta de llong amb all i julivert

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Espirals integrals napolitana **05**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Paella de verdures **06**

Truita francesa

Pastanaga fresca ratllada

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**

Pit de gall dindi al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Col amb patates saltada **10**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties estofades amb verduretes **11**

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Cigrons amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **13**

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **14**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Crema de pèsols **17**

Bacallà al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **18**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba **19**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons integrals napolitana **20**

Mongetes seques estofades amb verdures

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **21**

Filet de porc a la planxa

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **24**

Truita francesa

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassa **25**

Espirals a la bolonyesa de llenties

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **26**

Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **27**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb patates **28**

Cinta de llong a la planxa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



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

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:

