

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Crema de verdures de temporada 01
 Estofat de gall dindi
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio 02
 Carn magra a la planxa
 Ceba brasejada
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga 03
 Bacallà a l'andalusa
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor 06
 Espaguetis amb tonyina
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus 07
 Cinta de llom a la planxa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures 08
 Pit de pollastre al forn
 Carbassó al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella mixta 09
 Truita francesa casolana
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Coliflor al vapor amb patates 10
 Bacallà a l'andalusa
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb bacó 13
 Truita francesa casolana
 Rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 14
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates 15
 Vedella a la jardineria
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 16
 Bacallà al forn amb all i julivert
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIA DE LLIURE
 DISPOSICIÓ**

Espirals amb tomàquet 20
 Llom arrebossat
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada 21
 Filet de lluç a la planxa
 Enciam iceberg
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb estrelles 22
 Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada 23
 Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals
 Patates panaderes al forn
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Paella de verdures 24
 Truita francesa casolana
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor 27
 Magra de porc amb tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga 28
 Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals
 Patates panaderes al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates 29
 Truita francesa casolana
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols 30
 Estofat de gall dindi
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE LA MONA 31
 Pasta tutticolori amb tomàquet
 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt 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



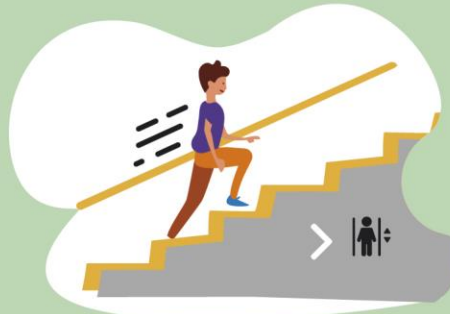
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU 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 SOPAR

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
🥦	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

