

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

06

Espirals amb tomàquet 07

Paella de verdures 08

Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita francesa casolana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) 12

Espaguetis amb espinacs 13

Arròs amb pastanaga i pèsols 14

Pèsols saltejats amb patates 15

FESTIU

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

Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Estofat de gall dindi
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

Llenties amb bajoques 18

Crema de carbassa 19

Sopa d'au amb fideus 20

Paella de verdures 21

Tallarines napolitana 22

Pit de gall dindi al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt de soja

Truita de patata i ceba
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pit de pollastre amb salsa de pastanagues
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Remenat d'ou
Pebrots vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives 25

Mongetes tendres a la portuguesa 26

Arròs amb salsa de tomàquet 27

Macarrons saltejats amb xampinyons 28

Crema de verdures de temporada 29

Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

Pit de gall dindi al forn
Enciam iceberg
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita francesa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Carn magra a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

CreEa 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

☀️📖 Si a l'escola he menjat de primer...	🏠 Per sopar puc menjar de primer...
verdura >	pasta/arròs
pasta/arròs >	verdura
llegums >	verdura ○ pasta/arròs

SEGONS PLATS

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

POSTRES

🍏🍎 ○	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores: