

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Llenties amb verdures **02**

Truita francesa casolana

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **03**

Arròs amb verdures i gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **04**

Pit de pollastre al forn

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **05**

Cinta de llonganissa a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logut de soja

Espirals amb tomàquet **06**

Pit de gall dindi al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb carbassa **09**

Cinta de llonganissa a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs saltejat amb xampinyons **10**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb ajoarriero **11**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

*DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ*

Arròs amb carbassa i carbassó **16**

Remenat d'ou

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb verdures **17**

Cinta de llonganissa a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata **18**

Pit de pollastre arrebossat

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals napolitana **19**

Truita francesa casolana

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus **20**

Pit de gall dindi al forn

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i logut de soja

Llenties amb verdures **23**

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga) **24**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Patates panaderes al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **25**

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals napolitana **26**

Remenat de xampinyons

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logut de soja

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) **27**

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **30**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i logut de soja

Macarrons amb bacó **31**

Truita francesa casolana

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i 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 VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



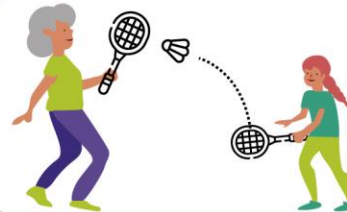
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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

Entitats col·laboradores:

