

DILLUNS

03
Empedrat de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

04
Mongetes tendres a la portuguesa
Truita de patata i ceba
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

DIMECRES

05
Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà al forn amb samfaina
Enciam iceberg
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

06
Macarrons saltejats amb xampinyons
Burguer deluxe vegetal a la planxa
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

07
Crema de verdures de temporada
Carn magra a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10
Lleties amb verdures
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11
Crema de verdures de temporada
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12
Ensalada russa
Pit de pollastre al forn
Enciam iceberg
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13
Bròquil al vapor amb patata
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

14
Espirals amb tomàquet
Seitons a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17
Lleties amb carbassa
Bacallà al forn
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18
Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19
Coliflor amb ajoarriero
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20
Mongetes tendres amb patates al vapor
Filet de lluç a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21
MENÚ ESPECIAL FINAL DE CURS



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



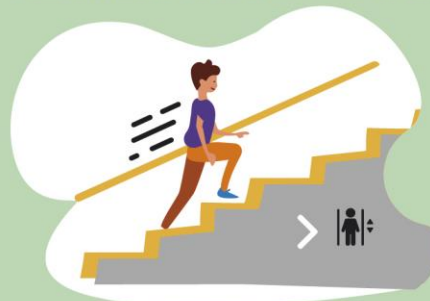
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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	 lacti
--	---

Entitats col·laboradores:

