

DILLUNS



*Pasta 50% integral,  
arròs 100% integral,  
legums, ous*

Mongetes tendres amb patates saltades **06**

Croquetes de bacallà

Enciam i poma

Pa integral i Fruita fresca

Espinacs saltats amb patates **13**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

Tallarines napolitana **20**

Seitons arrebossats

Enciam i poma

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **27**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

DIMARTS

Crema blanca dos llegums **07**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **14**

Espirals a la bolonyesa de lleties

-

Pa blanc i Fruita fresca

Amanida d'arròs amb enciam,  
pastanaga, formatge fresc i olives **21**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Carbassó al forn

Pa blanc i Fruita fresca

Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba  
i pebrot) **28**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

DIMECRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Cigrons estofats amb verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs, pastanaga, tomàquet i  
olives **08**

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i  
pebrot) **15**

Pit de gall dindi a la planxa amb all i  
julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Lleties estofades amb verduretes **22**

Truita francesa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i logurt natural

Amanida de pasta (pastanaga,  
tomàquet i olives) **29**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

DIJOUS

Gaspatxo amb costrons **02**

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

Macarrons napolitana **09**

Mongetes seques estofades amb  
espinacs

-

Pa blanc i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Lluç al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **23**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **30**

Lleties estofades amb verduretes

-

Pa integral i Fruita fresca

DIVENDRES

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **03**

Lluç al forn

Amanida de tomàquet i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i  
ceba **10**

Filet de porc a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb  
patates **17**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

Ensaladilla russa **24**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

**DINAR  
ESPECIAL  
CASTANYADA**



# 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:

