

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

*DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA*



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

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

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
llegums	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
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

