

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pasta integral napolitana **01**
Seitons arrebossats
Enciam i poma
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó **02**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam amb oli de remolatxa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **03**
Truita francesa
Enciam i taronja
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de moniato **04**
Pernilets de pollastre al forn
Patates panadera al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **05**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

08

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**
Truita de formatge
Enciam i taronja
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb galets **10**
Lluç al forn
Patates panadera al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de porros amb crostons **11**
Contracuixa de pollastre a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**
Llenties estofades amb verdures
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **15**
Maires a l'andalusa
Patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **16**
Cinta de llom amb all i julivert
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **17**
Mongetes seques saltades amb verdures i botifarra
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DINAR
ESPECIAL
NADAL**

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**
Truita francesa
Enciam amb oli de remolatxa
Pa blanc/integral i Fruita fresca



22

23

**BONES
FESTES**

24

25



26

29



30

31



Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous

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:

