

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Arròs amb salsa de tomàquet **05**
Salsitxes a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt

Crema de pastanaga **12**
Espirals a la bolonyesa vegetal
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt

Verdura tricolor **19**
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt

Llenties estofades **26**
Llom a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt

Coliflor amb patata **06**
Contracuixa de pollastre a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **13**
Truita francesa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Crema de llegums **20**
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i iogurt natural
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Crema de carbassó **27**
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Cigrons amb patates **07**
Truita de carbassó
Enciam, tomàquet i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Bròquil gratinat **14**
Filet de porc en salsa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Espaguetis amb beixamel **21**
Contracuixa de pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Sopa d'au amb fideus **28**
Pit de pollastre en salsa de pastanaga
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Llenties amb verdures **01**
Truita francesa
Enciam, tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Macarrons a la carbonara **08**
Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb xocolata

Trinxat de col amb patates **15**
Pollastre rostit a les fines herbes
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs tres delícies **22**
Lluç a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb xocolata

Arròs amb tomàquet **29**
Bacallà al forn
Pebrot vermells al forn
Pa blanc/integral i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata **02**
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

Crema de carbassa **09**
Llenties estofades amb verdures i arròs
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Mongetes blanques saltejades amb verdures **16**
Caldereta de lluç
-
Pa blanc/integral i iogurt natural
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **23**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **30**
Truita de carbassó
Amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

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



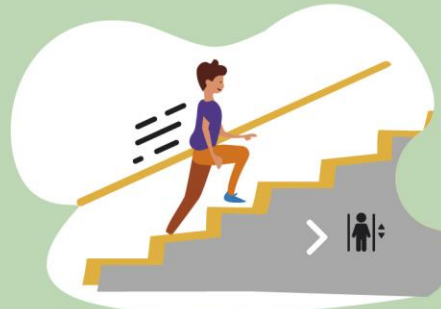
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:

