

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

 Lenties amb verdures **01**

Truita francesa

Enciam, tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

 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

 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

 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

 Macarrons a la carbonara **08**

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb xocolata

 Crema de carbassa **09**

Lenties estofades amb verdures i arròs

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

 Crema de pastanaga **12**

Espirals a la bolonyesa vegetal

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt

 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

 Bròquil gratinat **14**

Filet de porc en salsa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

 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

 Mongetes blanques saltejades amb verdures **16**

Caldereta de lluç

-

Pa blanc/integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

 Verdura tricolor **19**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt

 Crema de llegums **20**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

 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

 Arròs tres delícies **22**

Lluç a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb xocolata

 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

 Lenties estofades **26**

Llom a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt

 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

 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

 Arròs amb tomàquet **29**

Bacallà al forn

Pebrot vermells al forn

Pa blanc/integral i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

 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



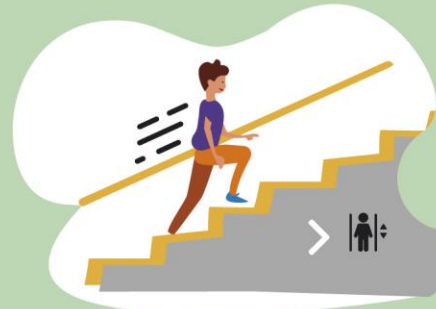
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:

