

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

05

Arròs amb salsa de tomàquet
Salsitxes a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

Crema de pastanaga
Espirals a la bolonyesa vegetal
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Amanida variada amb pollastre i poma
Espaguetis a la siciliana (tomàquet, alfàbrega i olives)
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

06

Coliflor amb patata
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Trita francesa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20

Crema de llegums
Trita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

27

07

Cigrans amb patates
Trita de carbassó
Enciam, tomàquet i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14

Bròquil gratinat
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21

Verdura tricolor
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

28

01

Llenties amb verdures
Trita francesa
Enciam, tomàquet i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Macarrons a la carbonara
Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

15

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba)
Pollastre rostit a les fines herbes
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

**DINAR
ESPECIAL
FINAL
DE CURS**

29

02

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Crema de carbassa
Llenties estofades amb verdures i arròs
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Caldereta de lluç
-
Pa blanc/integral i logurt natural

30



CreEa 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:

