

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			<p>Espirals amb tomàquet 01</p> <p>Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <p>Fruita fresca/Pa</p>	<p>Paella mixta 02</p> <p>Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)</p> <p>Fruita ecològica fresca/Pa</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet 05</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita fresca/Pa</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor 06</p> <p>Bacallà arrebossat amb enciam, pastanaga i blat de moro</p> <p>Fruita fresca/Pa</p>	<p>Macarrons amb verdures 07</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet i olives</p> <p>logurt natural/Pa</p>	<p>Crema de pastanaga 08</p> <p>Filet de pollastre al forn amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita fresca/Pa integral</p>	<p>Cigrons amb espinacs 09</p> <p>Filet de lluç al forn amb ceba, tomàquet i llit de patata</p> <p>Fruita fresca/Pa</p>
<p>Amanida variada amb ou dur 12</p> <p>Llacets amb carn picada</p> <p>Fruita fresca/Pa</p>	<p>Sopa de peix amb fideus 13</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga</p> <p>Fruita fresca/Pa</p>	<p>Arròs amb verdures 14</p> <p>Maires arrebossades amb enciam, tomàquet i olives</p> <p>logurt natural/Pa</p>	<p>Bròquil amb patata 15</p> <p>Truita francesa amb enciam, pastanaga i remolatxa</p> <p>Fruita fresca/Pa integral</p>	<p>Fesols ecològics amb verdures 16</p> <p>Conill rostit amb ceba, pastanaga i tomàquet</p> <p>Fruita fresca/Pa</p>
<p>Llenties guisades amb ceba, tomàquet i pebrot vermell 19</p> <p>Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita fresca/Pa</p>	<p>Arròs caldós amb verdures 20</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives</p> <p>Fruita fresca/Pa</p>	<p>Mongetes verdes amb patata al vapor 21</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardinera</p> <p>Fruita fresca/Pa</p>	<p>DINAR ESPECIAL FINAL DE CURS 22</p>	<p>23</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p> 

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 mov 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:

