

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lenties amb verdures **01**
 Truita francesa
 Enciam, tomàquet i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **02**
 Contracuixa de pollastre a la planxa
 Enciam i cogombre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

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

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

Crema de carbassa **09**
 Llenties estofades amb verdures i arròs
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **13**
 Truita francesa
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil gratinat **14**
 Llom arrebossat
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **15**
 Pollastre rostit a les fines herbes
 Enciam i cogombre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb verdures **16**
 Caldereta de lluç
 -
 Pa blanc/integral i logurt natural

Amanida variada amb pollastre i poma **19**
 Espaguetis a la siciliana (tomàquet, alfàbrega i olives)
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de llegums **20**
 Truita de patata i ceba
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **21**
 Mandonguilles amb salsa de tomàquet
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL FINAL DE CURS **22**

23

26

27

28

29



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:

