

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			<p>Llentíes amb verdures 01</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) 02</p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet 05</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Coliflor amb patata 06</p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Cigrons amb patates 07</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Macarrons a la carbonara 08</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Crema de carbassa 09</p> <p>Llentíes estofades amb verdures i arròs</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Crema de pastanaga 12</p> <p>Espirals a la bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 13</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Bròquil gratinat 14</p> <p>Llom arrebossat</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) 15</p> <p>Pollastre rostit a les fines herbes</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb verdures 16</p> <p>Caldereta de lluç</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>
<p>Amanida variada amb pollastre i poma 19</p> <p>Espaguetis a la siciliana (tomàquet, alfàbrega i olives)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Crema de llegums 20</p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Verdura tricolor 21</p> <p>Mandonguilles amb salsa de tomàquet</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</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> 

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:
- FAECE
 - AEPNAA
 - FEN
 - Fundación ANAR
 - seu
 - FEACAB
 - naos
 - ecom
 - QAEC
 - LAZTAN