

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

		01 <i>FESTIU</i>		02	03
				Bròquil ECO saltejat amb patata	Pasta integral napolitana
				Truita de formatge	Verat al forn
				Enciam i tomàquet	Enciam i olives
				Fruita fresca	Fruita fresca
				BERENAR: Fruita amb iogurt	BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat
Tallarines al pesto 06	Mongetes blanques amb patates 07	Crema de carbassó 08	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (patata, pastanaga, mongeta verda i pèsols) 09	Sopa d'au amb galets 10	
Bacallà amb samfaina	Truita francesa	Arròs amb pollastre i bolets	Lluç al forn	Contraçuixa de pollastre al forn	
-	Enciam i tomàquet	-	Enciam i blat de moro	Hummus de cigrons amb bastonets	
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca ECO	Fruita fresca	Fruita fresca	
BERENAR: Fruita amb iogurt	BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi	BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge	BERENAR: Fruita amb iogurt	BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat	
Arròs amb tomàquet 13	Cigrons bullits amb pastanaga 14	Mongetes verdes ECO amb patata 15	Fideuà de peix 16	Crema de verdures 17	
Truita de formatge	Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba	Estofat de gall dindi	Magra al forn	Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga	
Enciam i olives	-	Enciam i tomàquet	Enciam i pastanaga	-	
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	
BERENAR: Fruita amb iogurt	BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi	BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge	BERENAR: Fruita amb iogurt	BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat	
20 <i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>	Puré de patates gratinat 21	Arròs de peix 22	Llenties ECO amb verdures 23	Espirals amb tomàquet i formatge 24	
	Hamburguesa mixta a la planxa	Lluç a la planxa	Truita francesa	Contraçuixa de pollastre a la planxa	
	Enciam i olives	Enciam i tomàquet	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i cogombre	
	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	
	BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi	BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge	BERENAR: Fruita amb iogurt	BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat	
Crema de carbassa 27	Arròs amb salsa de tomàquet 28	Cigrons amb patates 29	Coliflor amb patata 30	Pasta a la carbonara 31	
Llenties estofades amb verdures i arròs	Lluç al forn amb all i julivert	Truita de carbassó	Salsitxes a la planxa	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam	
-	Enciam i pastanaga	Enciam, tomàquet i blat de moro	Rodes de tomàquet i olives negres		
Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	Fruita fresca	
BERENAR: Fruita amb iogurt	BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi	BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge	BERENAR: Fruita amb iogurt	BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat	

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

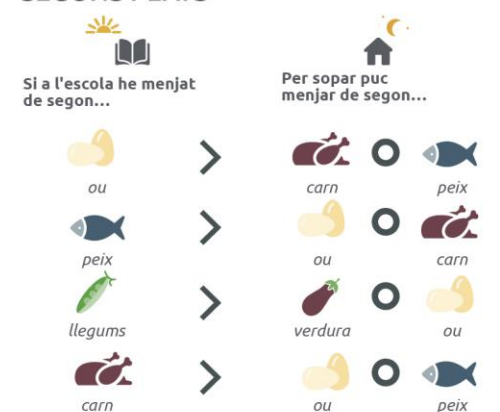
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

