

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

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

☀️📖 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: