

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01 <i>FESTIU</i>	02 Paella mixta Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) Fruita ecològica fresca/Pa	03 <i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>
06 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramel·litzada Fruita fresca/Pa	07 Mongetes tendres amb patates al vapor Bacallà arrebossat amb enciam, pastanaga i blat de moro Fruita fresca/Pa	08 Macarrons amb verdures Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet i olives Iogurt natural/Pa	09 Crema de pastanaga Filet de pollastre al forn amb amanida de tomàquet Fruita fresca/Pa integral	10 Cigrons amb espinacs Filet de lluç al forn amb ceba, tomàquet i lilit de patata Fruita fresca/Pa
13 Amanida variada amb ou dur Llacets amb carn picada Fruita fresca/Pa	14 Sopa de peix amb fideus Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita fresca/Pa	15 Arròs amb verdures Maires arrebossades amb enciam, tomàquet i olives Iogurt natural/Pa	16 Bròquil amb patata Truita francesa amb enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca/Pa integral	17 Fesols ecològics amb verdures Conill rostit amb ceba, pastanaga i tomàquet Fruita fresca/Pa
20 Llenties guisades amb ceba, tomàquet i pebrot vermell Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita fresca/Pa	21 Arròs caldós amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita fresca/Pa	22 Mongetes verdes amb patata al vapor Mandonguilles de vedella a la jardinera Iogurt natural/Pa	23 Macarrons ecològics amb tomàquet Lluç a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres Fruita ecològica/Pa integral	24 Crema de carbassó Gall dindi arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca/Pa
27 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita fresca/Pa	28 Cigrons ECO amb patates Truita de carbassó amb amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca/Pa	29 Bròquil amb patates Pollastre rostit (ceba, tomàquet i pastanaga) Fruita fresca/Pa	30 Amanida variada amb ou dur picat Lluç a la planxa Fruita fresca/Pa integral	31 <i>DINAR SETMANA DE LES EMOTICONES</i>

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

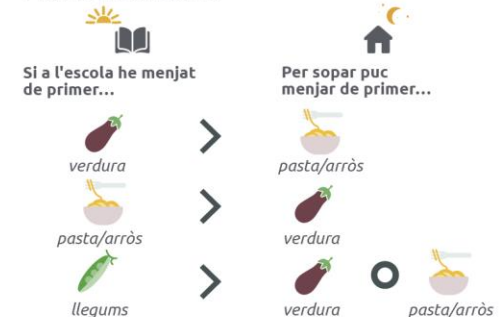


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

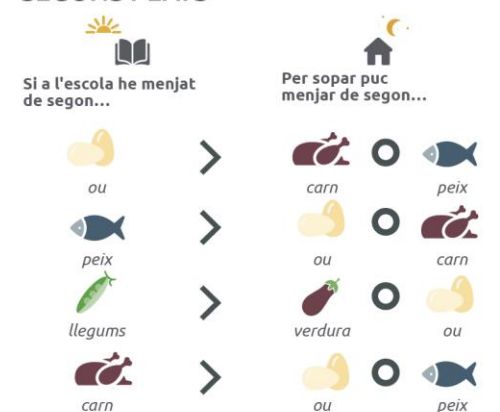
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

