

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

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

02

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

03

Coliflor amb patata
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i logurt natural

04

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

05

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

08

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

09

Sopa de peix amb fideus
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10

Trinxat de col amb patates
Pollastre rostit a les fines herbes
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Mongetes blanques saltejades amb verdures (ceba i pastanaga)
Caldereta de lluç
-
Pa blanc/integral i logurt natural

12

Llenties ECO estofades
Truita francesa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Arròs caldós amb verdures
Maires a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Coliflor al vapor amb patata
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Macarrons amb tomàquet
Lluç al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural

18

Verdura tricolor
Mandonguilles amb xampinyons
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Crema de carbassó
Llacets amb carn picada i formatge
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

DINAR SANT JORDI
Sopa d'au amb lletres
Botifarra amb patates xips
Pa blanc/integral i Pa de pessic

23

Mongetes verdes ECO amb patates
Pernillets de pollastre al forn
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Arròs tres delícies
Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Pèsols amb patates
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

Arròs amb tomàquet
Croquetes de bacallà
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Llenties amb verduretes
Salsitxes a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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:

