

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

		01 <i>FESTIU</i>	02 Bròquil ECO saltejat amb patata Truita de formatge Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	03 Pasta integral napolitana Verat al forn Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca
06 Tallarines al pesto Bacallà amb samfaina - Pa blanc/integral i logurt natural	07 Mongetes blanques amb patates Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	08 Amanida mixta (enciam, tomàquet, tonyina, blat de moro, pastanaga i ceba) Arròs a la cassola (magra i salsitxes) - Pa blanc/integral i Fruita fresca	09 Ensaladilla russa (mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols i tonyina) Calamars a la romana Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	10 Hummus de cigrons amb crudités de pastanaga Pernilets de pollastre al forn Patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca
13 Arròs amb tomàquet Truita de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	14 Cigrons bullits amb pastanaga Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba - Pa blanc/integral i Fruita fresca	15 Mongetes verdes ECO amb patata Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	16 Fideuà de peix Croquetes de l'àvia (rostit) Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural	17 Coca de recapte Mongetes blanques saltejades - Pa blanc/integral i Fruita fresca
20 <i>FESTIU</i>	21 Puré de patates gratinat Hamburguesa mixta a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	22 Arròs de peix Maires a l'andalusa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural	23 Llenties ECO amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	24 Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) Contraçuixa de pollastre a la planxa Enciam i cogombre Pa blanc/integral i Fruita fresca
27 Crema de carbassa Llenties estofades amb verdures i arròs - Pa blanc/integral i Fruita fresca	28 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb all i julivert Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	29 Cigrons amb patates Truita de carbassó Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	30 Coliflor amb patata Salsitxes a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	31 <i>DINAR</i> <i>SETMANA</i> <i>DE LES</i> <i>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

☀️📖 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:

