

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

Crema de verdures de temporada

09

Espirals a la bolonyesa de lleties

-

Pa integral i Fruita fresca

Lleties estofades amb verduretes

16

Hamburguesa vegetal a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i Fruita fresca

23

30

Crema blanca dos llegums

03

Croquetes de bacallà

Enciam i poma

Pa integral i Fruita fresca

Espinacs saltats amb patates

10

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc i logurt natural

Amanida d'arròs amb enciam,
pastanaga, formatge fresc i olives

17

Truita francesa

Carbassó al forn

Pa blanc i Fruita fresca

24

BONES



Amanida d'arròs, pastanaga, tomàquet i olives

04

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)

11

Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Tallarines napolitana

18

Seitons arrebossats

Enciam i poma

Pa integral i Fruita fresca

25

Macarrons napolitana

05

Mongetes seques estofades amb espinacs

-

Pa blanc i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet

12

Lluç al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

19

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

26

VACANCES!!



Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba

06

Filet de porc a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb patates

13

Llom arrebossat

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

DINAR

20

*ESPECIAL
FI DE CURS*

27



Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous

CrEa 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 VES 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/arros
pasta/arros	verdura
llegums	verdura pasta/arros

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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

