

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema blanca dos llegums 02

Croquetes de bacallà

Enciam i poma

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates saltades 03

Contracuiça de pollastre a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc i Fruita fresca

Amanida d'arròs, pastanaga, tomàquet i olives 04

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Macarrons napolitana 05

Mongetes seques estofades amb espinacs

-

Pa blanc i logurt natural

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba 06

Filet de porc a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

09

FESTIU

Espinacs saltats amb patates 10

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc i logurt natural

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

Arròs amb salsa de tomàquet 12

Lluç al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb patates 13

Llom arrebossat

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

Llenties estofades amb verdures 16

Hamburguesa vegetal a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc i olives 17

Truita francesa

Carbassó al forn

Pa blanc i Fruita fresca

Tallarines napolitana 18

Seitons arrebossats

Enciam i poma

Pa integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada 19

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

DINAR 20

**ESPECIAL
FI DE CURS**

23

BONES

24

25

VACANCES!!

26

27

30



Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
legums, 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
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

