

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **03**
 Espirals a la bolonyesa vegetal
 -
 Fruita fresca
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Arròs amb tomàquet **04**
 Truita francesa
 Enciam i olives
 Fruita fresca ECO
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

Bròquil gratinat **05**
 Filet de porc en salsa
 -
 Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Trinxat de col amb patates **06**
 Pollastre rostit a les fines herbes
 Enciam i tomàquet
 Fruita fresca
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **07**
 Caldereta de lluç
 -
 Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Lenties ECO estofades **10**
 Truita francesa
 Rodes de tomàquet i olives negres
 Fruita fresca
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Arròs amb salsa de tomàquet **11**
 Bacallà la planxa
 Enciam i cogombre
 Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

Coliflor al vapor amb patata **12**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam i pastanaga
 Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Macarrons amb tomàquet **13**
 Lluç al forn
 Enciam i blat de moro
 Fruita fresca
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Verdura tricolor **14**
 Mandonguilles amb xampinyons
 -
 Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de carbassó **17**
 Llacets amb bolonyesa vegetal
 -
 Fruita fresca
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Cigrons amb patates **18**
 Filet de porc amb salsa
 -
 Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

Mongetes verdes ECO amb patates **19**
 Pit de pollastre al forn
 Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
 Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs amb salsa de tomàquet **20**
 Lluç al forn amb patates i ceba
 -
 Fruita fresca
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Pèsols amb patates **21**
 Truita de carbassó
 Enciam i pastanaga
 Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

24
FESTIU

25
FESTIU

Mongetes verdes amb patata **26**
 Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb ceba brasejada
 Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs amb salsa de tomàquet **27**
 Truita de formatge amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Fesols bullits amb oli d'oliva **28**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

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:

