

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

03

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro

04

Truita francesa

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Bròquil gratinat

05

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba)

06

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

07

Caldereta de lluç

-

Pa blanc/integral i logurt natural

Llenties ECO estofades

10

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)

11

Maires a l'andalusa

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata

12

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet

13

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

Verdura tricolor

14

Mandonguilles amb xampinyons

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó

17

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i ceba)

18

Llom arrebossat

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes verdes ECO amb patates

19

Pernilets de pollastre al forn

Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies

20

Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL FI DE CURS

21



24



26



28



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: