

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **03**
Espirals a la bolonyesa vegetal
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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**
Truita francesa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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**
Llacets amb carn picada i formatge
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

21
DINAR ESPECIAL FI DE CURS



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:

