

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de carbassa **03**

Botifarra a la planxa amb patates fregides

Fruita fresca/Pa

Amanida complerta (enciam, tomàquet, crostons i pernil dolç) **04**

Fideuà de marisc

Fruita fresca/Pa

Mongetes verdes amb patates **05**

Conill rostit amb amanida d'enciam, pebrot vermell i tomàquet

logurt natural/Pa

Arròs tres delícies **06**

Truita de tonyina amb amanida d'enciam, blat de moro i olives

Fruita fresca/Pa

Fesols ecològics bullits amb oli d'oliva **07**

Bacallà amb samfaina

Fruita fresca/Pa

Llenties amb arròs ECO **10**

Truita de gall dindi amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita fresca/Pa

Crema de verdures **11**

Pollastre rostit amb ceba, tomàquet i xampinyons

Fruita fresca/Pa

Pèsols amb patates **12**

Llom a la planxa amb amanida de fulla de roure i tomàquet

logurt natural/Pa

Espirals amb tomàquet **13**

Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives

Fruita fresca/Pa

Paella mixta **14**

Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet)

Fruita ecològica fresca/Pa

Arròs amb salsa de tomàquet **17**

Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba caramel·litzada

Fruita fresca/Pa

Mongetes tendres amb patates al vapor **18**

Bacallà arrebossat amb enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita fresca/Pa

Macarrons amb verdures **19**

Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet i olives

Fruita fresca/Pa

Crema de pastanaga **20**

Filet de pollastre al forn amb amanida de tomàquet

Fruita fresca/Pa integral

**DINAR
ESPECIAL
FI DE CURS**

24



25



26



27



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:

