

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03

04

05

06



pasta, arròs, llegums, ou, porc, vedella i logurt. Plàtan ECO de Canàries

09

10

11

12

13

FESTIU

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Carn magra amb salsa i verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge

Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

Arròs amb salsa de tomàquet

16

Pèsols saltejats amb ceba

17

Vichyssoise amb crostons

18

Llacets integrals amb beixamel lleugera

19

Bullit de patata, pastanaga i carbassó

20

Estofat de gall dindi

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Sorell al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb xocolata

Contraçuixa de pollastre a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema tèbia de carbassó

23

Espirals amb carbassó

24

Arròs integral amb salsa de tomàquet

25

Mongetes seques amb patates

26

Timbal de patata i moniato

27

Llenties estofades amb verdures i arròs

-

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural

Guisat de vedella

-

Pa blanc i Fruita fresca ECO

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Truita francesa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Pernillets de pollastre al forn a la llimona

Enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

Llenties amb verdures

30

Truita francesa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt natural



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



SEGONS PLATS



POSTRES



- Entitats col·laboradores:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -