

DILLUNS


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

DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet **01**
Croquetes de bacallà
Enciam i blat de moro
Pa blanc i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata **02**
Contraeix de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **03**
Lluç al forn
Enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural

Verdura tricolor **04**
Escalopines de vedella amb xampinyons
-
Pa integral i Fruita fresca

Crema de moniato **07**
Espirals a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)
-
Pa integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patates **08**
Pernilets de pollastre al forn
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
Pa blanc i logurt natural

Arròs integral amb salsa de tomàquet **09**
Lluç al forn amb patata i ceba
-
Pa integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i ceba) **10**
Llom arrebossat
Enciam i cogombre
Pa blanc i Fruita fresca

Pèsols amb patates **11**
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca

Arròs integral tres delícies **14**
Magre de porc amb salsa de pastanaga
-
Pa integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **15**
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **16**
Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet
-
Pa integral i logurt natural

Llacets integrals napolitana **17**
Verat al forn
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca

Amanida de patata i hortalisses (tomàquet, ceba, pebrot i olives) **18**
Contraeix de pollastre al forn
Carbassó al forn
Pa integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **21**
Llenties estofades amb verdures i arròs
-
Pa integral i logurt natural

Sopa d'au amb galets **22**
Guisat de vedella
Patates fregides
Pa blanc i Fruita fresca

Arròs integral amb verdures **23**
Truita francesa
Enciam i tomàquet
Pa integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **24**
Calamars a la romana
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca

Timbal de patata i moniato **25**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca

Arròs integral amb tomàquet **28**
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **29**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca

**DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA** **30**

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ** **31**



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: