

DILLUNS



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

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet **01**
Bacallà al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Coliflor al vapor amb patata **02**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs saltat amb pastanaga i ceba **03**
Lluç al forn
Enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural
BERENAR: Pa integral amb xocolata

Verdura tricolor **04**
Escalopines de vedella amb xampinyons
-
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

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

Mongetes verdes amb patates **08**
Pernilets de pollastre al forn
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes
Pa blanc i logurt natural
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

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

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**
Carn magra amb salsa i verdures
Enciam i cogombre
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Pèsols amb patates **11**
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

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

Lenties amb verdures **15**
Truita de patata i ceba
Enciam i pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

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

Llacets integrals napolitana **17**
Verat al forn
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb xocolata

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **18**
Contraçuixa de pollastre al forn
Carbassó al forn
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de pastanaga **21**
Lenties estofades amb verdures i arròs
-
Pa integral i logurt natural
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa d'au amb galets **22**
Guisat de vedella
Patates cuites
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

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

Mongetes blanques amb patates **24**
Filet de lluç a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Timbal de patata i moniato **25**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

Arròs integral amb tomàquet **28**
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

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

DINAR ESPECIAL
CASTANYADA **30**
Crema de temporada amb crostonets (moniato, carbassa i porro)
Mandonguilles amb xampinyons
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge



**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



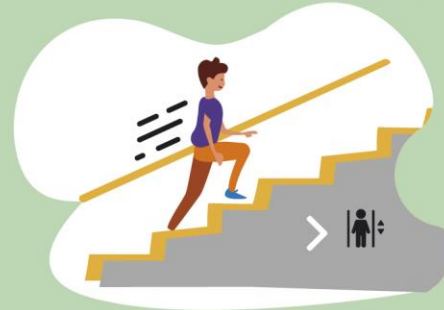
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

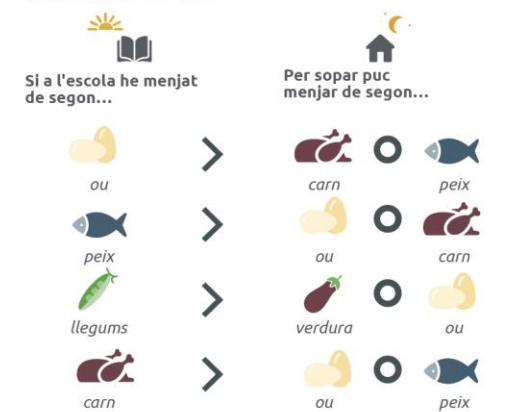
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

