

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:

