

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


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

01
FESTIU
04
FESTIU

 Arròs integral amb pastanaga i bròquil **05**

 Mongetes seques saltades amb
verdures

-

Pa blanc i Fruita fresca

 Trinxat de col amb patates **06**

Seitons a l'andalusa

Enciam romana i remolatxa

Pa integral i logurt natural

 Llenties estofades amb verduretes **07**

Remenat de xampinyons

Enciam fulla de roure i olives verdes

Pa blanc i Fruita fresca

 Espirals al pesto (sense fruits secs) **08**

 Cuixetes de pollastre al forn amb fines
herbes

Enciam batàvia i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Llenties estofades amb carbassa **11**

Remenat d'ou

Enciam batàvia i raves

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs integral amb pastanaga,
xampinyons i ceba **12**

 Mongetes seques estofades amb
espinacs

-

Pa blanc i Fruita fresca

 Coliflor al vapor amb patata **13**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam fulla de roure i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

 Macarrons integrals napolitana (salsa
vermella) **14**

Croquetes de bacallà

Enciam romana i pastanaga

Pa blanc i logurt natural

 Verdura tricolor (bròquil, patata i
pastanaga) **15**

 Escalopines de vedella amb
xampinyons

-

Pa integral i Fruita fresca

 Crema de moniato **18**

Espirals a la bolonyesa de llenties

-

Pa integral i Fruita fresca

 Espinacs amb beixamel gratinats **19**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam iceberg i olives verdes

Pa blanc i logurt natural

 Arròs integral a les 3 verdures (porro,
pastanaga i bròquil) **20**

Lluç al forn amb patata i ceba

-

Pa integral i Fruita fresca

 Sopa de verdures amb cigrons **21**

Llom arrebossat

Enciam romana i remolatxa

Pa blanc i Fruita fresca

 Mongetes seques estofades amb
patates **22**

Truita de carbassó

Amanida de col i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

 Arròs integral amb salsa vermella **25**

Estofat de porc

Pastanaga baby

Pa integral i Fruita fresca

 Llenties estofades amb xirivia i nap **26**

Truita de patata i ceba

Enciam batàvia i raves

Pa blanc i Fruita fresca

 Crema d'hortalisses de temporada **27**

 Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i
cansalada

-

Pa integral i logurt natural

 Llacets integrals al pesto **28**

 Verat amb salsa napolitana (salsa
vermella)

Enciam romana i olives verdes

Pa blanc i Fruita fresca

 Bròquil saltat amb patates **29**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam fulla de roure i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

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:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -