

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


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

01
FESTIU

Crema de temporada (moniato,
carbassa i porro) **04**

Carn magra amb salsa i verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

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 iogurt natural

Llenties estofades amb verdures **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 iogurt 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 iogurt 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 iogurt 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

☀️📖 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: