

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **02**
Lenties estofades amb verdures i arròs
-
Pa integral i logurt natural

Sopa d'au amb galets **03**
Guisat de vedella
Patates dau
Pa blanc i Fruita fresca

Risotto de bolets **04**
Truita francesa
Enciam iceberg i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb carbassa **05**
Calamars a la romana
Enciam batàvia i remolatxa
Pa blanc i Fruita fresca

FESTIU

06

Paella de verdures **09**
Truita de formatge
Enciam fulla de roure i raves
Pa integral i Fruita fresca

Bledes amb patata al vapor **10**
Estofat de gall dindi
Enciam iceberg i pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca

Crema de carbassa **11**
Mongetes seques saltejades amb comí
-
Pa integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio **12**
Cinta de llom amb all i julivert
Enciam batàvia i remolatxa
Pa blanc i logurt natural

Cigrons bullits amb espinacs **13**
Lluç al forn amb patata i ceba
-
Pa integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**
Carn magra amb salsa i verdures
-
Pa integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i bròquil **17**
Mongetes seques saltades amb verdures
-
Pa blanc i Fruita fresca

Trinxat de col amb patates **18**
Seitons a l'andalusa
Enciam romana i remolatxa
Pa integral i Fruita fresca

Lenties estofades amb verduretes **19**
Remenat de xampinyons
Enciam fulla de roure i olives verdes
Pa blanc i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL NADAL 20
Sopa d'au amb galets
Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes
Patates xips
Pa integral i Postres Nadalenques

23

24

25

26

27

**BONES
FESTES**

30

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:

