

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **02**
Llenties estofades amb verdures i arròs
-
Pa integral iiogurt natural
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **03**
Guisat de vedella
Patates cuites
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Risotto de bolets **04**
Truita francesa
Pastanaga fresca ratllada
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb carbassa **05**
Filet de lluç a la planxa
Enciam batàvia i remolatxa
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

FESTIU

06

Paella de verdures **09**
Truita de formatge
Enciam fulla de roure
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Coliflor al vapor amb patates **10**
Estofat de gall dindi
Pastanaga fresca ratllada
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

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

Tallarines aglio-olio **12**
Cinta de llom amb all i julivert
Enciam batàvia i remolatxa
Pa blanc i iogurt natural
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**
Luç al forn amb patata i ceba
-
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

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

Arròs amb pastanaga i bròquil **17**
Mongetes seques saltades amb verdures
-
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Trinxat de col amb patates **18**
Filet de lluç a la planxa
Enciam romana i remolatxa
Pa integral i Fruita fresca
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **19**
Remenat de xampinyons
-
Pa blanc i Fruita fresca
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

MENÚ ESPECIAL NADAL 20

Sopa d'au amb galets
Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes amb patates al forn
Pa integral i iogurt natural
BERENAR: Pa amb fruita fresca

23

24

25

26

27

BONES FESTES



30

31



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



CreA 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:

