

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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



01

02

03

06

07

Risotto de bolets
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa integral i logurt natural

08

Crema de mongetes seques i carbassa
Lluç a l'andalusa
Enciam romana amb oli de remolatxa
Pa blanc i Fruita fresca

09

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)
Pernilets de pollastre al forn
Enciam romana amb olives verdes
Pa integral i Fruita fresca

10

Paella de verdures
Truita de formatge
Enciam fulla de roure i poma
Pa integral i Fruita fresca

13

Timbal de patata i moniato
Estofat de gall dindi amb verduretes
-
Pa blanc i Fruita fresca

14

Crema de pastanaga
Mongetes seques saltades amb
verdures i botifarra
-
Pa integral i Fruita fresca

15

Espirals napolitana (salsa vermella)
Bacallà amb beixamel gratinat
Enciam romana amb vinagreta de cítrics
Pa blanc i logurt natural

16

Cigrons bullits amb oli d'oliva
Cinta de llom amb all i julivert
Escarola i pastanaga fresca ratllada
Pa integral i Fruita fresca

17

Crema de temporada (moniato,
carbassa i porro)
Carn magra amb salsa i verdures
Enciam romana amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca

20

Arròs amb salsa vermella
Cigrons estofats amb verdures
-
Pa blanc i Fruita fresca

21

Trinxat de col amb patates
Lluç amb salsa vermella (tomàquet i
verdures)
-
Pa integral i logurt natural

22

Llenties estofades amb verduretes
Remenat de xampinyons
Enciam romana amb olives verdes
Pa blanc i Fruita fresca

23

Tallarines al pesto (sense fruits secs)
Cuixetes de pollastre al forn amb fines
herbes
Enciam romana amb vinagreta de cítrics
Pa integral i Fruita fresca

24

Llenties estofades amb carbassa
Remenat d'ou
Enciam fulla de roure i poma
Pa integral i Fruita fresca

27

Coliflor al vapor amb patata
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam romana amb oli de remolatxa
Pa blanc i Fruita fresca

28

Arròs amb pastanaga, xampinyons i
ceba
Mongetes seques estofades amb
espinacs
-
Pa integral i Fruita fresca

29

Macarrons napolitana (salsa vermella)
Croquetes de bacallà
Escarola i pastanaga fresca ratllada
Pa blanc i logurt natural

30

Verdura tricolor (pastanaga, patata i
bròquil)
Escalopines de vedella amb
xampinyons
-
Pa integral i Fruita fresca

31

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 VES 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:

