

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 iiogurt 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 iiogurt 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 iiogurt 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
Contraeixua 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 iiogurt 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:

