

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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



01

02

03

06

07

Risotto de bolets
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Pa integral i iogurt 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

13

Timbal de patata i moniato

14

Crema de pastanaga

15

Espirals napolitana (salsa vermella)

16

Cigrons bullits amb oli d'oliva

17

Truita de formatge

Enciam fulla de roure i poma

Pa integral i Fruita fresca

Estofat de gall dindi amb verduretes

-

Pa blanc i Fruita fresca

Mongetes seques saltades amb
verdures i botifarra

-

Pa integral i Fruita fresca

Bacallà amb beixamel gratinat

Enciam romana amb vinagreta de cítrics

Pa blanc i iogurt natural

Cinta de llom amb all i julivert

Escarola i pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato,
carbassa i porro)

20

Arròs amb salsa vermella

21

Trinxat de col amb patates
Lluç amb salsa vermella (tomàquet i
verdures)

22

Llenties estofades amb verduretes

23

Tallarines al pesto (sense fruits secs)

24

Carn magra amb salsa i verdures

Enciam romana amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons estofats amb verdures

-

Pa blanc i Fruita fresca

Remenat de xampinyons

Enciam romana amb olives verdes

Pa blanc i Fruita fresca

Cuixetes de pollastre al forn amb fines
herbes

Enciam romana amb vinagreta de cítrics

Pa integral i Fruita fresca

Llenties estofades amb carbassa

27

Coliflor al vapor amb patata

28

Arròs amb pastanaga, xampinyons i
ceba

29

Macarrons napolitana (salsa vermella)

30

Verdura tricolor (pastanaga, patata i
bròquil)

31

Remenat d'ou

Enciam fulla de roure i poma

Pa integral i Fruita fresca

Contraeix de pollastre al forn

Enciam romana amb oli de remolatxa

Pa blanc i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb
espinacs

-

Pa integral i Fruita fresca

Croquetes de bacallà

Escarola i pastanaga fresca ratllada

Pa blanc i iogurt natural

Escalopines de vedella amb
xampinyons

-

Pa integral i Fruita fresca

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:

