

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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



01

02

03

06

07

Risotto de bolets

08

Crema de mongetes seques i carbassa

09

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)

10

Truita francesa

Lluç a l'andalusa

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Enciam romana amb oli de remolatxa

Enciam romana amb olives verdes

Pa integral iiogurt natural

Pa blanc i Fruita fresca

Pa integral i Fruita fresca

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

Estofat de gall dindi amb verduretes

Mongetes seques saltades amb
verdures i botifarra

Bacallà amb beixamel gratinat

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam fulla de roure i poma

-

-

Enciam romana amb vinagreta de cítrics

Escarola i pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa integral i Fruita fresca

Pa blanc iiogurt natural

Pa integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato,
carbassa i porro)

20

Arròs amb salsa vermella

21

Trinxat de col amb patates

22

Llenties estofades amb verduretes

23

Tallarines al pesto (sense fruits secs)

24

Carn magra amb salsa i verdures

Cigrons estofats amb verdures

Lluç amb salsa vermella (tomàquet i
verdures)

Remenat de xampinyons

Cuixetes de pollastre al forn amb fines
herbes

Enciam romana amb oli de remolatxa

-

-

Enciam romana amb olives verdes

Enciam romana amb vinagreta de cítrics

Pa integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa integral iiogurt natural

Pa blanc i Fruita fresca

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

Contraeix de pollastre al forn

Mongetes seques estofades amb
espinacs

Croquetes de bacallà

Escalopines de vedella amb
xampinyons

Enciam fulla de roure i poma

Enciam romana amb oli de remolatxa

-

Escarola i pastanaga fresca ratllada

-

Pa integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa integral i Fruita fresca

Pa blanc iiogurt natural

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:

