

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 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 i iogurt 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 i iogurt 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 i iogurt 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 i iogurt 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:

