

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:

