

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **03**  
Carn magra amb salsa i verdures  
-  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **04**  
Cigrons estofats amb verdures  
-  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Trinxat de col amb patates **05**  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral iiogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **06**  
Truita de patata i ceba  
Enciam i olives  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **07**  
Lluç al forn  
Enciam amb oli de remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Crema de pèsols **10**  
Bacallà al forn  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata **11**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam amb oli de remolatxa  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **12**  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Macarrons napolitana **13**  
Mongetes seques estofades amb espinacs  
-  
Pa blanc i iogurt natural  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (pastanaga, patata i bròquil) **14**  
Estofat de vedella  
-  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de carbassa **17**  
Espirals a la bolonyesa de llenties  
-  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **18**  
Truita de formatge  
Enciam i olives  
Pa blanc i iogurt natural  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**  
Estofat de gall dindi amb verdures  
-  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **20**  
Lluç al forn amb patata i ceba  
-  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb patates **21**  
Llom arrebossat  
Enciam i taronja  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Arròs saltat amb pastanaga i carbassó **24**  
Truita francesa  
Enciam amb oli de remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **25**  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Enciam i taronja  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Tallarines napolitana **26**  
Salmó a la planxa  
Enciam i pastanaga ratllada  
Pa integral iiogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Crema de moniato **27**  
Pernilets de pollastre al forn  
Patates panadera al forn  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **28**  
Cinta de llom a la planxa  
Enciam i olives  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa d'au amb galets **31**  
Truita de patata i ceba  
Enciam i taronja  
Pa integral i iogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca



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

# 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 >	pastafarròs
pastafarròs >	verdura
llegums >	verdura ○ pastafarròs

### 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:

