

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Minestra de verdures saltejades **01**
Arròs amb pollastre i bolets
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **02**
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **03**
Bacallà al forn amb samfaina
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'estiu (mongetes tendres, patates, tonyina i ou dur picat) **04**
Filet de gall dindi amb salsa
Tomàquet i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**
Truita francesa casolana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de cigrons amb crostons **08**
Luç al forn amb salsa de llimona
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**
Carn magra a la planxa
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i logurt de soja

Panini de verdures (sense formatge) **11**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Vichyssoise **14**
Llacets a la bolonyesa (carn picada sense gluten, lactosa ni ou)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **15**
Pernilets de pollastre al forn
Carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **16**
Truita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **17**
Porc amb salsa de poma
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de peix **18**
Maires a l'andalusa casolanes
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **21**
Truita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**
Contraeixu de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **23**
Vedella a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **24**
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja


Crema de carbassa rostida **25**
Lleties amb arròs i verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **28**
Espirals bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols **29**
Caldereta de rap i calamars amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ COSTA MARFIL **30**
Cous cous amb col, carbassó, pastanaga, ceba i porro
Filet de pollastre amb salsa

Pa blanc/integral i Plàtan

MENÚ CASTANYADA **31**
Crema de tardor amb crostonets (moniato, carbassa i porro)
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de bolets

Pa blanc/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 VEU 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:

