

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

06

07

08

09

10

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **13**

Arròs amb salsa de tomàquet **14**

Coliflor al vapor amb patates **08**

Sopa de verdures amb cigrons **09**

Arròs de peix **10**

Truita de patata i ceba

Contraçuixa de pollastre al forn

Truita francesa casolana

Porc amb salsa de poma

Maires a l'andalusense sense gluten

Rodes de tomàquet i olives negres

Enciam i blat de moro

Enciam i tomàquet

Enciam i blat de moro

Enciam i cogombre

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i logurt natural

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat **20**

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **21**

Cigrons amb patates **15**

Macarrons sense gluten amb tomàquet **16**

Crema de carbassa rostida **17**

Espirals sense gluten amb tonyina

Lluç amb patata i ceba

Vedella a la jardineria

Bacallà al forn amb all i julivert

Cinta de llom a la planxa

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i logurt natural

Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus sense gluten **22**

Col amb patates saltejada **23**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **24**

Escalopa de porc arrebossat sense gluten

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Truita de formatge

Enciam i pastanaga

Enciam i tomàquet

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i logurt natural

MENÚ PAPUA NUEVA
GUINEA **29**

Espaguetis sense gluten amb tomàquet **30**

Pèsols saltejats amb patates **31**

Verdura tricolor **27**

Crema de carbassó **28**

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb tomàquet

Cigrons amb salsa de tomàquet

Kol pis no rais (Arròs de peix)

Truita de tonyina

Lluç a la romana sense gluten

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten i logurt natural

Olla de pollastre (Pollastre guisat amb verdures i llet de coco)

Enciam i pastanaga

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Talauto (Macedònia de fruites amb pinya)

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pa sense gluten 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 >	pastafarrós
pastafarrós >	verdura
llegums >	verdura ○ pastafarrós

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:

