

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

06

07

Coliflor al vapor amb patates **08**
Trita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **09**
Porc amb salsa de poma
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de peix **10**
Maires a l'andalusca casolanes
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **13**
Trita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **14**
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **15**
Vedella a la jardineria
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **16**
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Llenties amb arròs i verdures **17**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **20**
Espirals bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **21**
Lluç amb patata i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb pistons **22**
Llom arrebossat casolà
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **23**
Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **24**
Trita francesa casolana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

Verdura tricolor **27**
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **28**
Cigrons amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

MENÚ PAPUA NUEVA
GUINEA **29**
Kol pis no rais (Arròs de peix)
Olla de pollastre (Pollastre guisat amb verdures i llet de coco)
Pa blanc/integral i Talauto (Macedònia de fruites amb pinya)

Espaguetis amb espinacs **30**
Trita de tonyina
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates **31**
Filet de lluç a la romana
Enciam i tomàquet
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 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:

