

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU

<p>01</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Llenties estofades amb verdures i arròs</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>02</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Llenties estofades amb verdures i arròs</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>03</p> <p>Cigrons amb patates</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>04</p> <p>Macarrons integrals a la carbonara</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de sabor</p>	<p>05</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>08</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Espirals a la bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>09</p> <p>Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO</p>	<p>10</p> <p>Sopa de peix amb fideus</p> <p>Llom arrebossat</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>11</p> <p>Trinxat de col amb patates</p> <p>Pollastre rostit a les fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>12</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga</p> <p>Caldereta de lluç</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Natilles de xocolata</p>
<p>15</p> <p>Llenties ECO estofades</p> <p>Truita francesa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>16</p> <p>Arròs caldós amb verdures</p> <p>Maires a l'andalusa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>17</p> <p>Coliflor al vapor amb patata</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>18</p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i logurt ensucrat</p>	<p>19</p> <p>Verdura tricolor</p> <p>Mandonguilles amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>22</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Llacets amb carn picada i formatge</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>23</p> <p><u>DINAR SANTJORDI</u></p> <p>Sopa d'au amb lletres</p> <p>Botifarra amb patates xips</p> <p>Pa blanc/integral i Pa de pessic</p>	<p>24</p> <p>Mongetes verdes ECO amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>25</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>26</p> <p>Pèsols amb patates</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>29</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Croquetes de pernil</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>30</p> <p>Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Patates panadera</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>			

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:

