

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02



03



04

05

Arròs amb salsa de tomàquet

08

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i ceba)

09

Mongetes verdes ECO amb patata al vapor

10

11

Pèsols amb patates al vapor

12

Croquetes al gust

Lluç amb patata i ceba

Pernilets de pollastre al forn

FESTIU

Truita de carbassó

Enciam i cogombre

-

Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Gelat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies

15

Crema d'estiu (mongeta tendra, carbassó i pastanaga)

16

Amanida de llenties, pebrot vermell, cogombre i pastanaga

17

Pasta integral napolitana

18

Bròquil ECO al vapor amb patata

19

Llom arrebossat

Contracuixa de pollastre al forn

Salsitxes a la planxa

Verat al forn

Truita de formatge

Enciam i blat de moro

Patates panadera al forn

Enciam i olives

Enciam i pastanaga

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Flam de vainilla

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto

22

Amanida variada amb formatge fresc (enciam, tomàquet, blat de moro i pastanaga)

23

Mongetes blanques amb patates

24

Ensaladilla russa (mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols i tonyina amb maionesa)

25

Hummus de cigrons i crudités de pastanaga

26

Calamars a la romana

Arròs a la cassola (magra i salsitxes)

Truita francesa

Lluç amb samfaina

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

-

Enciam i tomàquet

-

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet

29

Cigrons bullits amb pastanaga

30

Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba

Truita de formatge

-

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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	>	pasta/arròs
pasta/arròs	>	verdura
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

