

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Crema de carbassa

02

Cigrons amb patates

03

Macarrons integrals saltejats amb xampinyons

04

Arròs amb salsa de tomàquet

05

Lenties amb arròs

Truita de carbassó

Pèsols saltejats amb ceba

Remenat d'ou

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam, tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt sabor

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga

08

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

09

Sopa de verdures amb fideus

10

Col amb patates saltejada

11

Minestra de verdures al vapor

12

Espirals bolonyesa vegetal

Truita francesa casolana

Croquetes d'espínacs

Remenat d'ou

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Enciam i olives

Enciam i pastanaga

Enciam i tomàquet

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

Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

Lenties ECO amb verdures

15

Crema de mongetes blanques

16

Coliflor al vapor amb patates

17

Macarrons amb tomàquet

18

Verdura tricolor

19

Truita francesa casolana

Arròs caldós amb verdures

Truita de formatge

Mongetes blanques amb verdures

Remenat d'ou

Rodes de tomàquet i olives negres

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural amb sucre

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó

22

DINAR SANTJORDI

23

Mongetes verdes ECO amb patata al vapor

24

Arròs amb carbassa i carbassó

25

Pèsols amb patates al vapor

26

Llacets amb bolonyesa vegetal

Sopa de verdures amb lletres

Remenat d'ou

Hummus de cigrons i crudités de pastanaga

Truita de carbassó

Hamburguesa vegetal amb patates xips

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

29

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

30

Croquetes d'espínacs

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

CreEa 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: