

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

FESTIU

01

Crema de carbassa

02

Filet de gall dindi amb salsa

Arròs saltejat

Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb patates

03

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten amb bacó

04

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i logurt sabor

Arròs amb salsa de tomàquet

05

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de pastanaga

08

Espirals sense gluten amb tonyina

Pa sense gluten i Fruita fresca

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

09

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca ECO

Sopa de peix amb pasta sense gluten

10

Escalopa de porc arrebossat sense gluten

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

Col amb patates saltejada

11

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

12

Caldereta de lluç

Pa sense gluten i Natilles de xocolata

Bròquil saltejat amb pastanaga

15

Truita francesa casolana

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures

16

Maires a l'andalusa sense gluten

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates

17

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten amb tomàquet

18

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i logurt natural amb sucre

Verdura tricolor

19

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb xampinyons

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó

22

Llaços sense gluten amb tomàquet i tonyina

Pa sense gluten i Fruita fresca

DINAR SANTJORDI

23

 Sopa d'au amb pasta sense gluten
Cinta de llom a la planxa amb patates xips

Pa sense gluten i logurt natural

Mongetes verdes ECO amb patata al vapor

24

 Pernilets de pollastre al forn
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó

25

Lluç amb patata, tomàquet i ceba

Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols amb patates al vapor

26

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

29

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

30

Contracuixa de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa sense gluten 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:

