

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

FESTIU

01

Crema de carbassa

02

Lenties amb arròs

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates

03

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons integrals saltejats amb xampinyons

04

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt sabor

Arròs amb salsa de tomàquet

05

Salsitxes d'au al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga

08

Espirals bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

09

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Sopa de peix amb pasta

10

Croquetes d'espínacs

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada

11

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

12

Caldereta de lluç

Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

Lenties ECO amb verdures

15

Truita francesa casolana

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures

16

Maires a l'andalusa casolanes

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates

17

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet

18

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural amb sucre

Verdura tricolor

19

Estofat de vedella amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó

22

Llacets amb bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR SANT JORDI

23

Sopa d'au amb lletres

Salsitxes d'au amb patates xips

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Mongetes verdes ECO amb patata al vapor

24

Pernillets de pollastre al forn

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó

25

Lluç amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols amb patates al vapor

26

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

29

Croquetes d'espínacs

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

30

Contracuixa de pollastre al forn

Patates panadera al forn

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



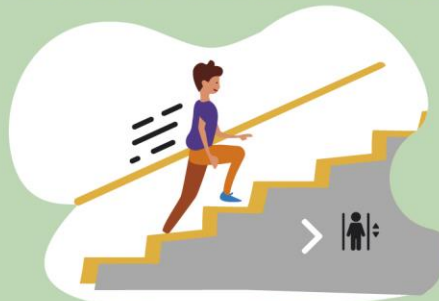
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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: