

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

FESTIU

01

Crema de carbassa

02

Lenties estofades amb verdures i 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 a la carbonara

04

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de sabor

Arròs amb salsa de tomàquet

05

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga

08

Espirals a la bolonyesa vegetal

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

09

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Sopa de peix amb fideus

10

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Trinxat de col amb patates

11

Pollastre rostit a les fines herbes

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 estofades

15

Truita francesa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures

16

Maires a l'andalusa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata

17

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet

18

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt ensucrat

Verdura tricolor

19

Mandonguilles amb xampinyons

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó

22

Llacs amb carn picada i formatge

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR SANT JORDI

23

Sopa d'au amb lletres

Botifarra amb patates xips

Pa blanc/integral i Pa de pessic

Mongetes verdes ECO amb patates

24

Pernilets de pollastre al forn

Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies

25

Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols amb patates

26

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet

29

Croquetes de pernil

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

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



SEGONS PLATS



POSTRES



- Entitats col·laboradores:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -