

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU
02
**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**
03
FESTIU
Tallarines al pesto 06

Calamars a la romana

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

Amanida variada amb formatge fresc 07

Arròs amb pollastre i bolets

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates 08

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Ensaladilla russa 09

Lluç al forn amb samfaina

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Hummus de cigrons i crudités de pastanaga 10

Pernilets de pollastre al forn

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 13

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb pastanaga 14

Lluç amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes verdes ECO amb patata al vapor 15

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de cigrons 16

Fideuà de peix

Pa blanc/integral i logurt natural

Coca de recapte 17

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada 20

Estofat de vedella amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Puré de patata casolà gratinat amb formatge 21

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de peix 22

Maires a l'andalusa casolanes

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Flam de vainilla

Llenties ECO amb verdures 23

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) 24

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa 27

Llenties amb arròs

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates 28

Salsitxes d'au al forn

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates 29

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet 30

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

31
**DINAR
SETMANA
DE LES
EMOTICONES**

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:
- FAECE
 - AEPNAA
 - FEN
 - Fundación ANAR
 - FEACAB
 - naos
 - ecom
 - QAEC
 - LAZTAN