

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

Macarrons amb tomàquet

06

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)

07

Verdura tricolor

08

Truita francesa

Maires a l'andalusa

Mandonguilles amb xampinyons

Enciam i pastanaga

Enciam iceberg

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Arròs tres delícies

12

Mongetes verdes ECO amb patates

13

Crema de carbassó

14

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i ceba)

15

FESTIU

Truita de carbassó

Pernillets de pollastre al forn

Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba

Llom arrebossat

Enciam i cogombre

Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

-

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Arròs amb tomàquet

Crema freda d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)

19

Llenties amb verdurettes

20

Pasta integral napolitana

21

Bròquil ECO saltejat amb patata

22

Croquetes d'espinacs

Contraçuixa de pollastre al forn

Salsitxes a la planxa

Verat al forn

Truita de formatge

Enciam i blat de moro

Patates panadera

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Tallarines al pesto

Mongetes blanques amb patates

26

Amanida mixta (enciam, tomàquet, tonyina, blat de moro, pastanaga i ceba)

27

Hummus amb crudités de pastanaga

28

Ensaladilla russa (mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols i tonyina)

29

Truita francesa

Calamars a la romana

Arròs a la cassola (magra i salsitxes)

Pernillets de pollastre al forn

Lluç amb samfaina

Enciam i tomàquet

Enciam i blat de moro

-

Patates fregides

-

Pa blanc/integral i logurt natural

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

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:
- FAIE
 - AEPNAA
 - FEN
 - Fundación ANAR
 - seu
 - FEACAB
 - naos
 - ecom
 - QAEC
 - LAZTAN