

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
02
03
04
05

08
 Arròs amb tomàquet
 Croquetes de pernil
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt de sabor

09
 Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
 Contracuixa de pollastre al forn
 Patates panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

10
 Llenties amb verdures
 Salsixes a la planxa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

11
 Pasta integral napolitana
 Verat al forn
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

12
 Bròquil ECO saltejat amb patata
 Truita de formatge
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

15
 Tallarines al pesto
 Truita francesa
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

16
 Crema de carbassó
 Arròs a la cassola (magra i salsixes)
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

17
 Mongetes blanques amb patates
 Calamars a la romana
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

18
 Sopa d'au amb galets
 Pernilets de pollastre al forn
 Patates fregides
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

19
 Verdura tricolor
 Lluç amb samfaina
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

22
 Arròs amb tomàquet
 Truita de formatge
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

23
 Cigrons bullits amb pastanaga
 Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

24
 Mongetes verdes ECO amb patata
 Estofat de gall dindi
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

25
 Fideuà de peix
 Carn magra al forn
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt ensucrat

26
 Coca de recapte
 Mongetes blanques saltejades
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

29
 Crema de verdures de temporada
 Estofat de vedella amb bolets
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE LA MÀGIA **30**
 Pasta al gust
 Croquetes sorpresa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Taronja amb pólvores màgiques

31
 Sopa de verdures amb cigrons
 Contracuixa de pollastre a la planxa
 Patates al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

CreA 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:

