

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Pèsols amb patates **01**
 Truita de carbassó
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **04**
 Croquetes de pernil
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIÀ DE LA NATURA **05**
 Crema de porro i poma amb crumble de formatge
 Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)
 Pa blanc/integral i logurt natural amb mel

Llenties amb verdures **06**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pasta integral napolitana **07**
 Verat al forn
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil ECO saltejat amb patata **08**
 Truita de formatge
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto **11**
 Truita francesa
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

Crema de carbassó **12**
 Arròs a la cassola (magra i salsitxes)
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **13**
 Calamars a la romana
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Sopa d'au amb galets **14**
 Pernilets de pollastre al forn
 Patates fregides
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **15**
 Lluç amb samfaina
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **18**
 Truita de formatge
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons bullits amb pastanaga **19**
 Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes verdes ECO amb patata **20**
 Estofat de gall dindi
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Fideuà de peix **21**
 Carn magra al forn
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL PASQUA **22**

25
VACANCES

26

SETMANA

27

28

SANTA

29

CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
SERUNION



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



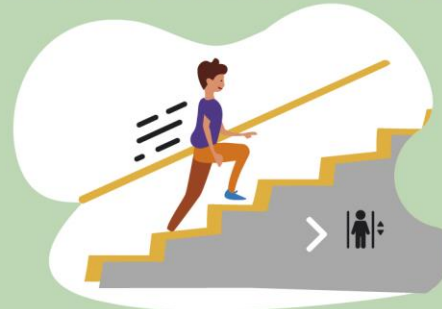
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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
🥒	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

