

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Mongetes verdes ECO amb patata al vapor **01**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Fideuà de peix **02**

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Coca de recapte **03**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **06**

Estofat de vedella amb xampinyons

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Puré de patata gratinat amb formatge **07**

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de peix **08**

Verat amb salsa de tomàquet

-

Pa blanc/integral i Gelat

Llenties ECO amb verdures **09**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **10**

Contraeixu de pollastre al forn

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **13**

Llenties estofades amb verdures i arròs

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **14**

Contraeixu de pollastre al forn

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) **15**

Truita de carbassó

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons integrals a la carbonara **16**

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de sabor

Arròs amb salsa de tomàquet **17**

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **20**

Espirals a la bolonyesa vegetal

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro **21**

Truita francesa

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Bròquil amb beixamel gratinat **22**

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata amb tomàquet, pebrot i ceba **23**

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **24**

Caldereta de lluç

-

Pa blanc/integral i Gelat

Llenties ECO estofades **27**

Truita francesa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives **28**

Bunyols de bacallà

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **29**

Contraeixu de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR **30**

**ESPECIAL
CASTANYADA**



**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

31

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 VES 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:

