

DILLUNS

Arròs amb tomàquet **02**
 Truita de formatge
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **09**
 Estofat de vedella amb bolets
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **16**
 Lenties estofades amb verdures i arròs
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **23**
 Espirals a la bolonyesa vegetal
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties ECO estofades **30**
 Truita francesa
 Rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Cigrons bullits amb pastanaga **03**
 Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Purè de patates gratinat **10**
 Hamburguesa mixta a la planxa
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **17**
 Contracuixa de pollastre a la planxa
 Rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **24**
 Truita francesa
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

DINAR CASTANYADA **31**
 Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)
 Mandonguilles amb xampinyons
 Pa blanc/integral i Fruita de tardor

DIMECRES

Mongetes verdes ECO amb patata **04**
 Estofat de gall dindi
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de peix **11**
 Maires a l'andalusa
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural

Cigrons amb patates **18**
 Truita de carbassó
 Enciam, tomàquet i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil gratinat **25**
 Llom arrebossat
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Fideuà de peix **05**
 Croquetes de l'àvia (rostit)
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural

FESTIU **12**

Macarrons integrals a la carbonara **19**
 Lluç al forn amb all i julivert
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **26**
 Pollastre rostit a les fines herbes
 Enciam i cogombre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

Coca de recapte **06**
 Mongetes blanques saltejades
 -
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE LLIURE **13**
DISPOSICIÓ

Arròs amb salsa de tomàquet **20**
 Salsitxes a la planxa
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb verdures **27**
 Caldereta de lluç
 -
 Pa blanc/integral i logurt natural

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: