

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

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

Cigrons amb pastanaga **03**
 Lluç amb patata, tomàquet i ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Fideuà de peix **05**
 Croquetes d'espínacs
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural

Coca de recapte **06**
 Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **10**
 Burguer deluxe vegetal a la planxa
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

FESTIU **12**

DIA DE LLIURE **13**
DISPOSICIÓ

Crema de carbassa **16**
 Llenties amb arròs
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **17**
 Contraçuixa de pollastre al forn
 Rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Macarrons integrals saltejats amb xampinyons **19**
 Lluç al forn amb all i julivert
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **20**
 Salsitxes d'au al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Bròquil amb beixamel gratinat **25**
 Croquetes d'espínacs
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba **26**
 Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals
 Enciam i cogombre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Llenties ECO amb verdures **30**
 Truita francesa casolana
 Rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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



SEGONS PLATS



POSTRES



- Entitats col·laboradores:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -