

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			Llenties ECO amb verdures 01 Truita francesa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs de peix 02 Maires a l'andalusa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural
Crema de carbassa 05 Llenties estofades amb verdures i arròs - Pa blanc/integral i Fruita fresca	Coliflor amb patata 06 Contracuixa de pollastre a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	Cigrons amb patates 07 Truita de carbassó Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	Macarrons integrals a la carbonara 08 Lluç al forn amb all i julivert Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet 09 Salsitxes a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca
Llenties ECO estofades 12 Truita francesa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) 13 Gall dindi a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO	Mongetes blanques saltejades amb verdures (ceba i pastanaga) 14 Caldereta de lluç - Pa blanc/integral i Fruita fresca	Trinxat de col amb patates 15 Pollastre rostit a les fines herbes Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	<u>MENÚ CARNESTOLTES</u> 16 Espirals amb tomàquet Llibrets de pernil dolç i formatge Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural amb toppings
19 <i>DIA DE LLIURE</i> <i>DISPOSICIÓ</i>	Arròs caldós amb verdures 20 Maires a l'andalusa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Coliflor al vapor amb patata 21 Contracuixa de pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Macarrons amb tomàquet 22 Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	Verdura tricolor 23 Mandonguilles amb xampinyons - Pa blanc/integral i Fruita fresca
Crema de carbassó 26 Llacets amb carn picada i formatge - Pa blanc/integral i Fruita fresca	Sopa de verdures amb cigrons 27 Llom arrebossat Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural	Mongetes verdes ECO amb patates 28 Pernilets de pollastre al forn Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs tres delícies 29 Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba - 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



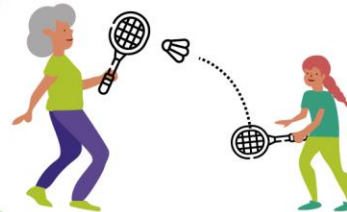
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

