

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Mongetes verdes ECO amb patata **01**
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **04**
Estofat de vedella amb bolets
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **05**
Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

*DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ*

FESTIU

Crema de carbassa **11**
Llenties estofades amb verdures i arròs
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **12**
Contracuixa de pollastre a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **13**
Truita de carbassó
Enciam, tomàquet i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons integrals a la carbonara **14**
Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **15**
Salsitxes a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **18**
Espirals a la bolonyesa vegetal
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **19**
Truita francesa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

MENÚ ESPECIAL NADAL **20**
Sopa de Nadal amb galets
Pernilets de pollastre amb salsa de prunes amb patates xips
Pa blanc/integral i Postres nadalenques

21 **22**

BON NADAL



25

26

27

28

29

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



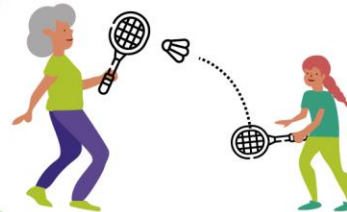
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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:

