

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03

04

05

06



*pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i logurt.
Plàtan ECO de Canàries*

09

10

11

12

13

FESTIU

FESTIU

FESTIU

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Carn magra amb salsa i verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge

Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs integral amb enciam, pastanaga, formatge fresc i blat de moro 16

Estofat de gall dindi

-

Pa integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba 17

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

Vichyssoise amb crostons 18

Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet

-

Pa integral i Fruita fresca

Llacets integrals a la florentina 19

Sorell al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i logurt natural

Bledes saltades amb patata, pastanaga i xampinyons 20

Contraçuixa de pollastre a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa integral i Fruita fresca

Crema tèbia de carbassó 23

Llenties estofades amb verdures i arròs

-

Pa integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) 24

Guisat de vedella

-

Pa blanc i Fruita fresca

Arròs integral amb salsa de tomàquet 25

Truita francesa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes seques amb patates 26

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

Timbal de patata i moniato 27

Pernillets de pollastre al forn a la llimona

Enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

Amanida de llenties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga 30

Truita francesa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa integral i Fruita fresca



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:
- FAEPE
 - AEPNAA
 - FEN
 - Fundación ANAR
 - sest
 - FEACAB
 - naos
 - Ecom
 - QAEC
 - LAZTAN