

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida variada amb formatge fresc **03**
Espirals a la bolonyesa de lleties
-
Pa integral i Fruita fresca

Espinacs amb beixamel gratinats **04**
Estofat de gall dindi amb verduretes
-
Pa blanc i logurt natural

Sopa de verdures amb cigrons **05**
Truita de patata i ceba
Enciam romana amb olives verdes
Pa integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa vermella **06**
Lluç al forn amb patata i ceba
-
Pa blanc i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb patates **07**
Llom arrebossat
Enciam fulla de roure amb taronja
Pa integral i Fruita fresca

Arròs a les 3 verdures (porro, pastanaga i bròquil) **10**
Estofat de porc amb verdures
-
Pa integral i Fruita fresca

Lleties estofades amb xirivia i nap **11**
Truita de patata i espinacs
Enciam romana amb vinagreta de cítrics
Pa blanc i Fruita fresca

Tallarines napolitana (salsa vermella) **12**
Seitons arrebossats
Enciam fulla de roure i poma
Pa integral i logurt natural

Crema de moniato **13**
Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i cansalada
-
Pa blanc i Fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **14**
Contraeix de pollastre al forn
Escarola i pastanaga fresca ratllada
Pa integral i Fruita fresca

Risotto de bolets **17**
Truita francesa
Enciam fulla de roure amb taronja
Pa integral i logurt natural

Sopa d'au amb galets **18**
Guisat de vedella
Patates dau
Pa blanc i Fruita fresca

Trinxat de col amb moniato **19**
Lleties estofades amb verdures i arròs
-
Pa integral i Fruita fresca

Crema de mongetes seques i carbassa **20**
Lluç a l'andalusa
Enciam romana amb oli de remolatxa
Pa blanc i Fruita fresca

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **21**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam romana amb olives verdes
Pa integral i Fruita fresca

Paella de verdures **24**
Truita de formatge
Enciam fulla de roure i poma
Pa integral i Fruita fresca

Timbal de patata i moniato **25**
Estofat de gall dindi amb verduretes
-
Pa blanc i Fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **26**
Bacallà amb beixamel gratinat
Enciam romana amb vinagreta de cítrics
Pa integral i Fruita fresca

MENÚ **27**
ESPECIAL
CARNESTOLTES



28
DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ



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 VES 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:

