

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02



03

Tornada a l'escola

04

05

08

FESTIU

09

FESTIU

Arròs amb salsa de tomàquet

10

Croquetes al gust

Enciam i poma

Pa integral i Fruita fresca

11

FESTIU

Ensaladilla russa

12

Seitons arrebossats

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor

15

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot)

16

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

Amanida de pasta (pastanaga, tomàquet i olives)

17

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Vichyssoise amb crostons

18

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

19

Llenties estofades amb verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

Crema de carbassó

22

Maires a l'andalusa

Patates al forn

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta tendra, patata i pastanaga)

23

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

Espirals napolitana

24

Mongetes seques saltades amb verdures i botifarra

-

Pa integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs, pastanaga, tomàquet i olives

25

Truita francesa

Enciam i poma

Pa blanc i logurt natural

Cigrons bullits amb oli d'oliva

26

Filet de gall dindi a la planxa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata

29

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Amanida de llenties amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga

30

Truita de carbassó

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca



Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous

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/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

