

DILLUNS



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
legums, ous*

Mongetes tendres amb patates saltades **06**

Croquetes de bacallà

Enciam i poma

Pa integral i Fruita fresca

Espinacs saltats amb patates **13**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa integral i logurt natural

Tallarines napolitana **20**

Seitons arrebossats

Enciam i poma

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **27**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

DIMARTS

Crema blanca dos llegums **07**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **14**

Espirals a la bolonyesa de lleties

-

Pa blanc i Fruita fresca

Amanida d'arròs amb enciam,
pastanaga, formatge fresc i olives **21**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Carbassó al forn

Pa blanc i Fruita fresca

Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba
i pebrot) **28**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

DIMECRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Cigrons estofats amb verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs, pastanaga, tomàquet i
olives **08**

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i
pebrot) **15**

Pit de gall dindi a la planxa amb all i
julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Lleties estofades amb verduretes **22**

Truita francesa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa integral i logurt natural

Amanida de pasta (pastanaga,
tomàquet i olives) **29**

Lluç al forn

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

DIJOUS

Gaspatxo amb costrons **02**

Carn magra amb salsa i verdures

Patates panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

Macarrons napolitana **09**

Mongetes seques estofades amb
espinacs

-

Pa blanc i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **16**

Lluç al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **23**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc i Fruita fresca

DINAR

30

*ESPECIAL
CASTANYADA*



DIVENDRES

Tallarines al pesto (sense fruits secs) **03**

Lluç al forn

Amanida de tomàquet i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i
ceba **10**

Filet de porc a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb
patates **17**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

Ensaladilla russa **24**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa integral i Fruita fresca

31

*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
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:

