

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
Verdures + enciam ECO
Una proteïna setmanal ECO (3 porc +1 vedella al mes)
Dues fruites setmanals ECO
logurt proximitat (infantil , primària i ESO)
logurt ECO (llar d'infants)

 Crema de verdures de temporada **06**

Espaguetis amb tomàquet i gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil salat

 Sopa de verdures amb cigrons **07**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

 Mongetes tendres amb patates al vapor **01**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil salat

 Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet **02**

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENAR: Fruita fresca

 Panini de verdures (sense formatge) **03**

Salmó a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

 Crema de xampinyons **13**

Cinta de llom a la planxa

Moniato rostit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil salat

 Arròs amb salsa de tomàquet **14**

Contracuíxa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

 Cigrons amb patates **15**

Porc a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil salat

 Macarrons amb tomàquet **16**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENAR: Fruita fresca

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**
17

 Crema de pastanaga **20**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil salat

 Arròs caldós amb verdures **21**

Rap al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

 Sopa de peix amb pasta **22**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil salat

 Col amb patates saltejada **23**

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

 Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **24**

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENAR: Fruita fresca

 Verdura tricolor **27**

Cuixetes de pollastre amb salsa amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil salat

 Arròs amb salsa de tomàquet **28**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENAR: Fruita fresca

 Patates estofades amb verdures **29**

Truita de tonyina

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil salat

 Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **30**

Magra de porc amb tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

DIA DE LA MONA **31**

Pasta tutticoli amb tomàquet Bunyols de bacallà

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

BERENAR: Fruita fresca

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



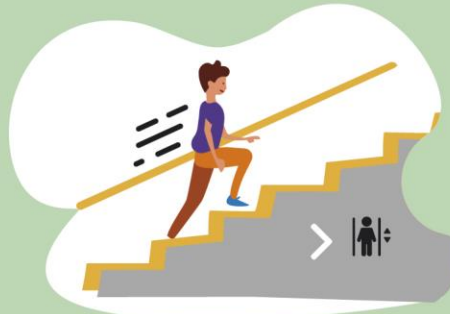
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 SOPAR

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
🥦	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

