

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Cigrons amb espinacs
Cinta de llom a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja
Berengar: Fruita fresca

02

Mongetes tendres amb patates al vapor
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam, blat de moro i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Pa amb pernil salat

03

Arròs amb salsa de tomàquet
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

04

Minestra de verdures al vapor
Truita de carbassó
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

05

08

Paella de verdures
Truita de tonyina
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Pa i logurt de soja

Gaspatxo
Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals
Patates panaderes al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

09

Bròquil saltejat amb patates
Carn magra a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja
Berengar: Pa amb pernil salat

10

Espirals napolitana
Filet de lluç a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

11

Llenties amb verduretes
Filet de gall dindi amb salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

12

15

Tallarines amb tomàquet
Filet de lluç a la planxa
Enciam iceberg
Pa blanc/integral i logurt de soja
Berengar: Fruita fresca

Ensaladilla russa

16

Arròs amb pollastre i bolets
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates

17

Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Pa amb pernil salat

Edrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de mo

18

Maires a l'andalusa
Samfaina
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

Crema Saint Germain

19

Filet de gall dindi amb salsa
Patates dau
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

DIA DE LES ABELLES

22

Arròs negre
Bacallà al forn amb enciam, olives i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt de soja amb mel
Berengar: Pa i logurt de soja

Mongetes tendres amb patates al vapor

23

Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

Amanida de cigrons amb tonyina, pebrot vermell, cogombre i blat de moro

24

Lluç al forn amb salsa de llimona
Carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Pa amb pernil salat

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet

25

Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

Panini de verdures (sense formatge)

26

Salmó a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

29

Vichyssoise amb crostons
Espaguetis amb tomàquet i gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Pa i logurt de soja

Coliflor al vapor amb patates

30

Maires a l'andalusa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
Berengar: Fruita fresca

Paella de verdures

31

Truita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja
Berengar: Pa amb pernil salat

Pasta, llegum i arròs ECO

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)

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:

