

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Espinacs saltejats amb patates

02

Bròquil saltejat amb patates

03

Arròs blanc amb oli d'oliva

04

Bledes amb patates saltejades

05

Cinta de lllom a la planxa

Cuixetes de pollastre al forn

Gall al forn

Truita francesa casolana

Patates al forn

Enciam iceberg

Xampinyons al forn

Enciam i cogombre

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

08

Arròs blanc amb oli d'oliva

Sopa d'au amb fideus

09

Bròquil saltejat amb patates

10

Espirals en blanc

11

Crema de lleties

12

Truita francesa casolana

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Carn magra a la planxa

Verat a la planxa

Pit de gall dindi al forn

Enciam iceberg

Enciam iceberg

Enciam i cogombre

Arròs blanc amb oli d'oliva

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

15

Tallarines en blanc

Arròs amb carbassó

16

Macarrons en blanc

17

Bròquil saltejat amb patates

18

Crema d'espinacs

19

Filet de lluç a la planxa

Carn magra a la planxa

Truita francesa casolana

Bacallà al forn

Pit de gall dindi al forn

Xampinyons al forn

Enciam i cogombre

Enciam iceberg

Patates al forn

Arròs blanc amb oli d'oliva

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

DIA DE LES ABELLES
22

Espinacs saltejats amb patates

23

Crema de patata

24

Macarrons en blanc

25

Sopa d'au amb fideus

26

Arròs blanc amb oli d'oliva

Pit de gall dindi al forn

Filet de lluç a la planxa

Truita francesa casolana

Salmó a la planxa

Bacallà al forn amb enciam

Arròs blanc amb oli d'oliva

Carbassó al forn

Enciam iceberg

Patates al forn

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

29

Crema de bledes

Coliflor al vapor amb patates

30

Arròs blanc amb oli d'oliva

31
Pasta, llegum i arròs ECO
Verdures + enciam ECO

Carn magra a la planxa

Filet de lluç a la planxa

Truita francesa casolana

Una proteïna setmanal ECO (3 porc +1 vedella al mes)

Patates cuites

Xampinyons al forn

Enciam i cogombre

Dues fruites setmanals ECO

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

Pa i logurt natural sense lactosa sense sucre ni edulcorants

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

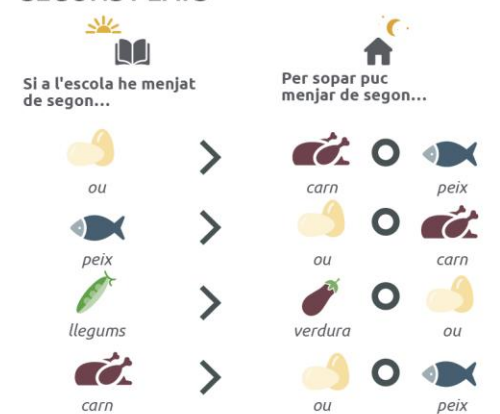
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



- Entitats col·laboradores:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -