

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Espinacs saltejats amb patates
Cinta de llonga a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

02

Bròquil saltejat amb patates
Contracuixa de pollastre al forn
Enciam, blat de moro i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

03

Arròs amb carbassa i carbassó
Gall Sant Pere rostit amb patates
Pa sense gluten i Fruita fresca

04

Bledes amb patates saltejades
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

05

Arròs saltejat amb xampinyons
Truita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

08

Gaspatxo amb pa sense gluten
Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals
Patates panaderes al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

09

Bròquil saltejat amb patates
Carn magra a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

10

Espaguetis sense gluten napolitana
Verat a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

11

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Filet de gall dindi amb salsa
Pa sense gluten i Fruita fresca

12

Tallarines sense gluten aglio-olio
Filet de lluç a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

15

Arròs amb carbassó
Carn magra a la planxa
Enciam i cogombre
Pa sense gluten i Fruita fresca

16

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
Truita francesa casolana
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

17

Amanida de patata, pebrot, ceba i olives
Bacallà al forn
Samfaina
Pa sense gluten i Fruita fresca

18

Crema de porros
Filet de gall dindi amb salsa
Patates dau
Pa sense gluten i Fruita fresca

19

DIA DE LES ABELLES
Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb enciam, olives i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt de soja amb mel

22

Espinacs saltejats amb patates
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

23

Amanida de patata, pebrot, ceba i olives
Filet de lluç a la planxa
Carbassó al forn
Pa sense gluten i Fruita fresca

24

Macarrons sense gluten amb verdures i salsa de tomàquet
Truita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten i Fruita fresca

25

Panini sense gluten de verdures (sense formatge)
Salmó a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten i Fruita fresca

26

Vichyssoise

29

Magra de porc amb tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates
Filet de lluç a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten i Fruita fresca

30

Arròs saltejat amb xampinyons
Truita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa sense gluten i Fruita fresca

31

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: