

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

 Espinacs saltejats amb patates
 Cinta de llom a la planxa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

02

 Bròquil saltejat amb patates
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam, blat de moro i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

 Arròs amb carbassa i carbassó
 Gall Sant Pere rostit amb patates
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

04

 Bledes amb patates saltejades
 Tall rodó de vedella a la planxa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

05

 Arròs saltejat amb xampinyons
 Cinta de llom a la planxa
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

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

09

 Bròquil saltejat amb patates
 Carn magra a la planxa
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

10

 Espirals napolitana
 Verat a la planxa
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

 Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
 Filet de gall dindi amb salsa
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

 Tallarines aglio-olio
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

15

 Arròs amb carbassó
 Carn magra a la planxa
 Enciam i cogombre
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

 Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
 Tall rodó de vedella a la planxa
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

 Amanida de patata, pebrot, ceba i olives
 Bacallà al forn
 Samfaina
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

 Crema de porros
 Filet de gall dindi amb salsa
 Patates dau
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

19
DIA DE LES ABELLES
 Arròs amb tomàquet
 Carn magra a la planxa amb enciam, olives i blat de moro
 Pa blanc/integral i logurt natural amb mel

22

 Espinacs saltejats amb patates
 Estofat de gall dindi
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

23

 Amanida de patata, pebrot, ceba i olives
 Lluç al forn amb salsa de llimona
 Carbassó al forn
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

 Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet
 Pit de gall dindi al forn
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

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

26
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)

 Vichyssoise amb crostons
 Espaguetis amb tomàquet i gall dindi
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

 Coliflor al vapor amb patates
 Maires a l'andalusa
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

30

 Arròs saltejat amb xampinyons
 Filet de vedella a la planxa
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

31

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:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -