

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Cigrons amb espinacs

02

Mongetes tendres amb patates al vapor

03

Arròs tres delícies

04

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat

05

Llom arrebossat

Contractuixa de pollastre al forn

Gall Sant Pere rostit amb patates

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Enciam, blat de moro i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures

08

Gaspatxo

09

Bròquil saltejat amb patates

10

Espirals napolitana

11

Llenties amb verduretes

12

Truita de tonyina

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Salsitxes de porc a la planxa

Verat a la planxa

Filet de gall dindi amb salsa

Enciam i tomàquet

Patates panaderes al forn

Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarins a la carbonara

15

Ensaladilla russa

16

Mongetes blanques amb patates

17

Edrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de mo

18

Crema Saint Germain

19

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Truita francesa casolana

Maires a l'andalusa

Fricandó de vedella

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Samfaina

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE LES ABELLES

22

Mongetes tendres amb patates al vapor

23

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

24

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet

25

Pizza de verdures

26

Arròs amb tomàquet
Croquetes de pollastre amb enciam, olives i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural amb mel

Estofat de gall dindi

Lluç al forn amb salsa de llimona

Truita francesa amb formatge

Salmó a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

29

Coliflor al vapor amb patates

30

Paella de verdures

31

Espaguetis amb tomàquet i gall dindi

Maires a l'andalusa

Truita francesa casolana

Verdures + enciam ECO

Dues fruites setmanals ECO

logurt proximitat (infantil, primària i ESO)

logurt ECO (llar d'infants)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

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

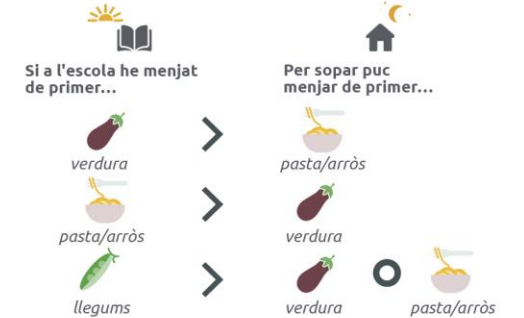


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

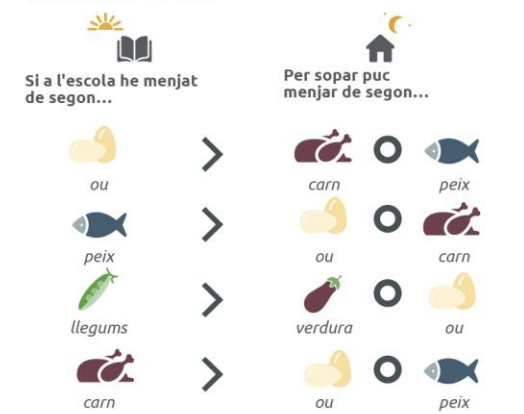
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

