

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

06

07

08

11

FESTIU

Arròs tres delícies

12

Truita de carbassó

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Mongetes verdes ECO amb patates

13

Pernilets de pollastre al forn
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Crema de carbassó

14

Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba
-

Pa blanc/integral i logurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons amb patates

15

Llom a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

18

Arròs amb tomàquet

Estofat de vedella amb xampinyons

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb iogurt

Crema freda d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)

19

Pit de pollastre al forn

Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Llenties amb verdures

20

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Pasta integral napolitana

21

Verat al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb xocolata

Bròquil ECO saltejat amb patata

22

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

25

Tallarines al pesto

Truita francesa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

BERENAR: Pa amb iogurt

Mongetes blanques amb patates

26

Bacallà al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Crema de carbassó

27

Arròs amb pollastre i bolets

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Sopa d'au amb galets

28

Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Ensaladilla al vapor (mongetes verdes, pastanaga, patata i pèsols)

29

Lluç amb samfaina

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

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:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -