

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Llenties amb verdures **01**
 Pernilets de pollastre al forn
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **02**
 Truita francesa casolana
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **03**
 Porc amb salsa de poma
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs saltejat amb xampinyons **04**
 Maires a l'andalusa
 Pisto de verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Xampinyons saltejats amb ceba i pastanaga **07**
 Truita de patata i ceba
 Rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **08**
 Contracuixa de pollastre al forn
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **09**
 Bacallà al forn amb all i julivert
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **10**
 Vedella a la jardinera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE LA MONA **11**
 Arròs amb salsa de tomàquet
 Lluç al forn
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt de soja


14
VACANCES
15
SETMANA
16
17
SANTA
18
21
FESTIU


Espaguetis amb espinacs **22**
 Truita de tonyina
 Enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca


**DINAR
 SANT JORDI**

Col amb patates saltejada **24**
 Filet de lluç a la romana
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates **25**
 Estofat de gall dindi
 Enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

28

Llenties amb bajoques
 Truita de patata i ceba
 Enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Ensaladilla russa **29**
 Pit de gall dindi al forn
 Enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio **30**
 Cinta de llom a la planxa
 Amanida de tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



Revisat per Laia Torrelles,
 Diplomada en Nutrició i dietètica.
 Col·legiada n° CAT001125

CreA 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 VES 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**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura pasta/farros

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	gelat
--------	-------

Entitats col·laboradores:

