

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Macarrons ECO napolitana

02

Trinxat de col i patata

03

Crema de temporada (moniato i carbassa)

04

Paella de verdures (arròs ECO)

05

Truita francesa (ou ECO) amb enciam i olives

Lenties ECO amb cous cous

Pollastre rostit amb patata ECO al forn amb enciam i blat de moro

Salmó en salsa de cítrics amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis ECO al pesto

08

Mongetes blanques ECO estofades amb bledes

09

Crema de carbassó

10

Pèsols amb patata ECO

11

Sopa d'au amb arròs ECO

12

Bacallà amb samfaina

Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i pastanaga

Quinoa amb verdures i soja texturitzada

Contraçuixa de pollastre al forn amb rodes de tomàquet i olives negres

Cigrons ECO saltats amb ceba i pernil salat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra saltejada

15

Coliflor i bròquil i bròquil amb beixamel gratinats

16

Risotto de carbassa (arròs ECO)

17

Espirals ECO integrals gratinats (tomàquet i formatge ratllat)

18

Crema de mongeta blanca ECO

19

Lenties ECO amb quinoa

Pollastre guisat (tomàquet, pastanaga i ceba) amb enciam i blat de moro

Lluç al forn amb enciam i olives

Hamburguesa de vedella a la planxa amb pastanaga ratllada

Truita de formatge (ou ECO) amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongeta tendra amb patata ECO al vapor

22

MENÚ SANT JORDI

23

Arròs ECO tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)

24

Cous cous amb verdures (pebrot, carbassó i pastanaga)

25

Crema de pèsols amb crostonets de pa

26

Porc a la jardinera

Sopa de verdures amb cigrons ECO
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro

Mongetes blanques ECO amb espinacs

Verat en salsa napolitana amb enciam i olives

Truita de patata i ceba (ou ECO) amb tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural amb fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties ECO amb albergínia

29

Crema de verdures i hortalisses (bledes, mongeta tendra, carbassó, carbassa i pastanaga)

30

FRUITA DE TEMPORADA
Poma, plàtan, pera, taronja, mandarina

Se servirà fruita de temporada sempre que els nostres proveïdors ens puguin proveir d'aquesta

Ous durs amb beixamel gratinats amb enciam i olives

Arròs ECO a la milanesa veggio (verdures i soja texturitzada)



Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Revisat per Nuria Segura,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada n° CAT002406

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 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:

