

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

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



Revisat per Nuria Segura,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT002406

FESTIU

01

Puré de verdures, pasta ECO i pollastre 02

Puré de verdures i peix blanc 03

Pollastre a la planxa

Lluç al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Puré de verdures i llegum ECO 06

Puré de verdures i pollastre 07

Puré de verdures, arròs ECO i peix blanc 08

Puré de verdures, pasta ECO i pollastre 09

Puré de verdures i vedella 10

Truita francesa (ou ECO)

Contraçuixa de pollastre al forn

Lluç a la planxa

Pit de pollastre a la planxa

Filet de vedella a la planxa

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Puré de verdures, arròs ECO i pollastre 13

Puré de verdures i llegum ECO 14

Puré de verdures i pollastre 15

Puré de verdures i peix blanc 16

Puré de verdures i llegum ECO 17

Pollastre al forn

Bacallà a la planxa

Contraçuixa de pollastre al forn

Lluç al forn

Truita francesa (ou ECO)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Puré de verdures i ou ECO 20

Puré de verdures, arròs ECO i peix blanc 21

Puré de verdures, quinoa i llegum ECO 22

Puré de verdures i llegum ECO 23

Puré de verdures, pasta ECO i peix blanc 24

Truita francesa (ou ECO)

Lluç a la planxa

Gall dindi a la planxa

Contraçuixa de pollastre a la planxa

Bacallà al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Puré de verdures i llegum ECO 27

Puré de verdures i pollastre 28

Puré de verdures, arròs ECO i llegum
ECO 29

Puré de verdures, pasta ECO i peix blanc 30

Puré de verdures i llegum ECO 31

Truita francesa (ou ECO)

Contraçuixa de pollastre al forn

Gall dindi a la planxa

Bacallà al forn

Rodó de vedella 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

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:

