

DILLUNS

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

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

DIMARTS



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

DIMECRES

FESTIU

DIJOUS

DIVENDRES

01

Macarrons ECO integrals amb tomàquet 02
Estofat de pollastre amb pèsols
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Mongetes tendres amb patata
Lluç al forn amb all i julivert amb amanida
de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

06

Llenties ECO amb patates
Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i
olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

07

Ensaladilla amb oli d'oliva (mongeta
tendra, patata, pastanaga i pèsols)
Contraçuixa de pollastre al forn amb
cogombre amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Amanida d'arròs ECO amb pastanaga,
blat de moro, tomàquet i olives
Salmó en salsa de taronja amb ceba
brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat

09

Vichyssoise amb crostons
Espirals ECO a la bolonyesa vegetal
(verdures i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Hamburguesa de vedella a la planxa amb
enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13

Coliflor i bròquil amb patata ECO
Arròs ECO a la milanesa veggie
(verdures i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14

Cous cous amb col, carbassó,
pastanaga, ceba i porro
Llenties ECO amb alberginia
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Crema Saint Germain (pèsols i porro)
Pernilets de pollastre al forn amb herbes
provençals amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Crema de patata
Lluç al forn amb samfaina
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Puré de cigrons ECO i verdures
Trita francesa (ou ECO) amb pastanaga
ratllada
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat

20

Pèsols saltejats amb patates ECO
Ous durs amb beixamel amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21

Arròs ECO amb carbassó i carbassa
Verat a la bilbaina amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat

22

Mongeta tendra amb patata ECO
Llenties ECO amb quinoa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

23

Puré de mongetes blanques ECO i
verdures
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb
enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Vichyssoise amb poma
Macarrons ECO a la bolonyesa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

27

Llenties ECO amb verduretes
(pastanaga, carbassó, mongeta verda i
pebrot)
Trita de patata i ceba (ou ECO) amb
enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

28

Gaspatxo amb crostons
Pernilets de pollastre al forn amb fines
herbes amb patates ECO al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Arròs ECO integral amb salsa de
tomàquet
Mongetes blanques ECO saltejades amb
ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

30

Amanida de pasta ECO (tomàquet,
pastanaga, blat de moro i olives)
Bacallà al forn amb patata i ceba
Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat

31

Crema de pastanaga amb formatge ratllat
Cigrons ECO amb carbassó
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:

