

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

Llenties estofades amb bajoques **03**  
 Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de porro i poma **04**  
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt natural

Sopa d'au amb fideus **05**  
 Pollastre en salsa de pastanagues amb xampinyons saltejats  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb verdures **06**  
 Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

**07**  
**FESTIU**

**10**  
**FESTIU**

Macarrons amb salsa de bolets **11**  
 Truita francesa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç

Arròs tres delícies **12**  
 Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Cigrons saltejats amb verdures **13**  
 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENARS : Pa amb formatge

Pèsols saltejats amb ceba **14**  
 Contracuixa de pollastre al forn amb patates al forn  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Paella mixta **17**  
 Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema dos llegums **18**  
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **19**  
 Lluç a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patata **20**  
 Botifarra a la planxa amb mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb formatge

**21**  
**DINAR SANTJORDI**  
 Sopa de galets  
 Pernilets de pollastre al forn amb patates xips  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Llenties amb carbassa **24**  
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs caldós amb verdures **25**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç

Cigrons amb pastanaga i patates **26**  
 Rodó de vedella al forn amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons amb tomàquet **27**  
 Bacallà a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb formatge

Crema de carbassó amb ceba cruixent **28**  
 Mandonguilles a la jardineria  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

# 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**



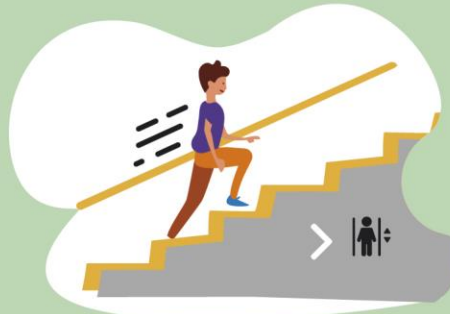
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



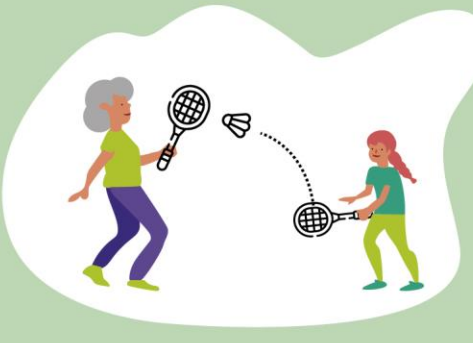
**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**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 SOPAR

### 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
🥦	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

### POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

