

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

**03**  
*VACANCES*

**04**

**05**  
*SETMANA*

**06**

**07**  
*SANTA*

**10**  
*FESTIU*

**11**  
Macarrons sense gluten saltejats amb bolets  
Trita francesa amb enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**12**  
Arròs amb pastanaga i pèsols  
Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**13**  
Minestra saltejada  
Cigrons saltejats amb verdures i panses  
Pa sense gluten i logurt natural

**14**  
Pèsols saltejats amb pernil salat  
Contraçuixa de pollastre al forn amb patates fregides  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**17**  
Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses)  
Paella mixta  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**18**  
Crema dos llegums  
Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**19**  
Espirals sense gluten gratinats amb tomàquet i formatge  
Lluç a la planxa amb enciam i olives  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**20**  
Bròquil amb patata  
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb mongetes blanques saltejades amb all i julivert  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**21**  
*DINAR SANTJORDI*  
Sopa d'au amb pasta sense gluten  
Pernilets de pollastre al forn amb patates xips  
Pa sense gluten i logurt natural

**24**  
Bròquil saltejat amb pastanaga  
Trita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**25**  
Arròs caldós amb verdures  
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives  
Pa sense gluten i logurt natural

**26**  
Coliflor saltejada  
Cigrons amb pastanaga i patates  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**27**  
Macarrons sense gluten amb tomàquet  
Bacallà a l'andalusa (sense gluten) amb enciam i blat de moro  
Pa sense gluten i Fruita fresca

**28**  
Crema de carbassó  
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera  
Pa sense gluten 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**



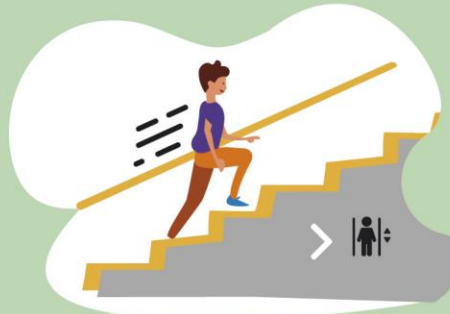
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 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:



# 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**



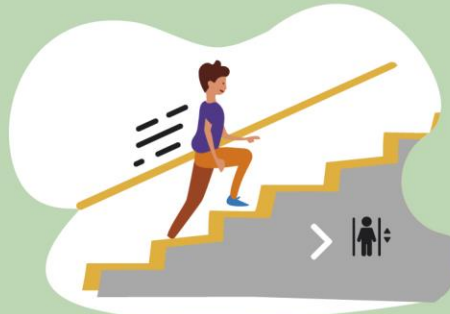
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



# 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**



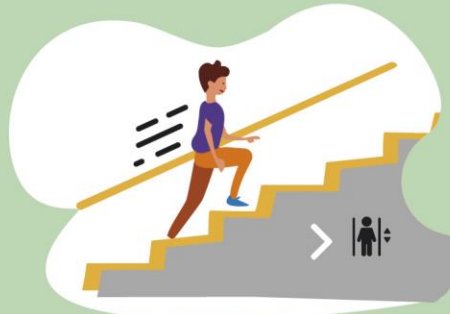
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

