

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

03
VACANCES

04

05
SETMANA

06

07
SANTA

10
FESTIU

11
Macarrons saltejats amb bolets
Trita francesa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12
Arròs amb pastanaga i pèsols
Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13
Minestra saltejada
Cigrons saltejats amb verdures i panses
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

14
Pèsols saltejats amb pernil salat
Contraçuixa de pollastre al forn amb patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17
Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de carbassa i panses
Paella mixta
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18
Crema dos llegums
Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19
Espirals amb tomàquet
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral 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 blanc/integral i Fruita fresca

21
DINAR SANTJORDI
Sopa d'au amb galets
Pernilets de pollastre al forn amb patates xips
Pa blanc/integral i logurt de soja

24
Llenties amb carbassa
Trita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25
Arròs caldós amb verdures
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

26
Coliflor saltejada
Cigrons amb pastanaga i patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

27
Macarrons amb tomàquet
Bacallà a l'andalusa casolà amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

28
Crema de carbassó amb ceba cruixent
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera
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



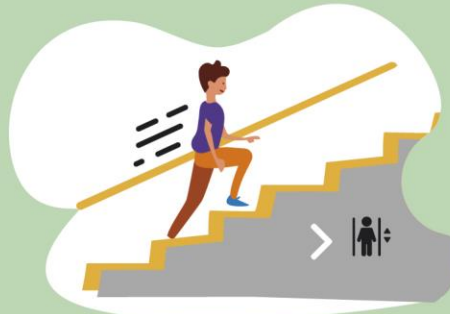
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 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



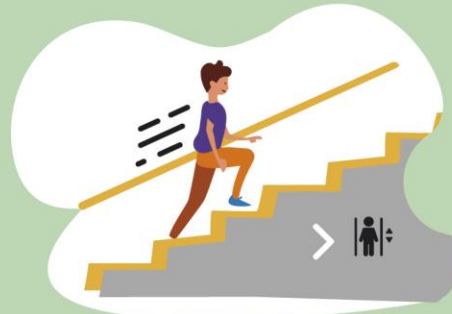
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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
🥦	🥚
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



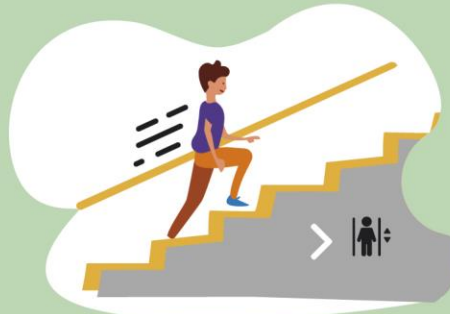
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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
🥦	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

POSTRES

🍎	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

