

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

Sopa d'au amb fideus sense ou 06

Bròquil amb patates 07

Mongetes blanques saltejades amb verdures 08

Porc en salsa de poma amb enciam i pastanaga

Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 12

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) 13

Espaguetis amb salsa de xampinyons 14

Pèsols saltejats amb patata 15

*FESTIU*

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de tomàquet

Lluç arrebossat (sense ou) amb enciam i olives

Llom a la planxa amb enciam i pastanaga

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives 18

Crema de carbassó i poma al curri 19

Tallarines sense ou aglio-olio 20

Arròs amb verdures 21

Ensalada al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i nòrdic) 22

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

Lluç a la planxa amb patata al forn

Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida de tomàquet

Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn

Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot) 26

Arròs amb pastanaga i pèsols 27

Macarrons amb salsa de bolets 28

Pèsols saltejats amb pernil salat 29

*FESTIU*

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives

Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro

Rodó de vedella al forn amb enciam i pastanaga

Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

# CreEa 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**

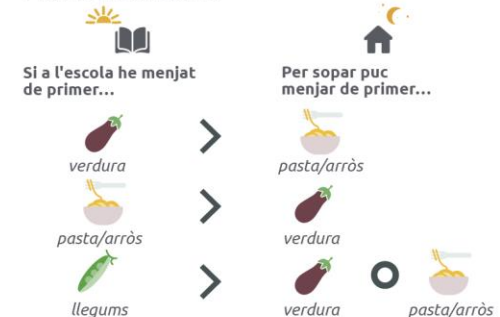


**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

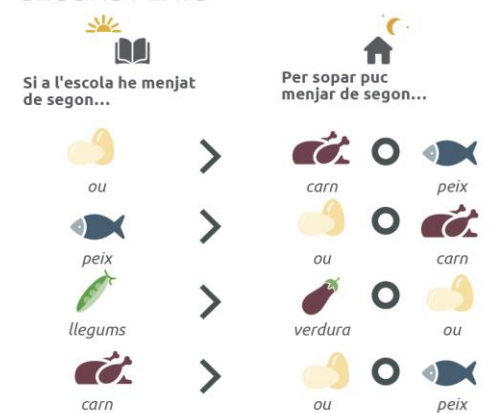
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS



### SEGONS PLATS



### POSTRES



Entitats col·laboradores:

