

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

Sopa d'au amb fideus

06

Bròquil amb patates

07

Mongetes blanques saltejades amb verdures

08

Truita de patata amb enciam i pastanaga

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

Truita amb formatge 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*

Hamburguesa deluxe vegetal amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lluç a la romana amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita de tonyina amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

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 amb salsa de formatge i ceba

20

Arròs amb verdures

21

Ensaladilla russa

22

Nuggets de pollastre amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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 ceba

29

*FESTIU*

Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides

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

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:
- FAFCE
  - AEPNAA
  - FEN
  - Fundación ANAR
  - seu
  - FEACAB
  - naos
  - ecom
  - QAEC
  - LAZTAN