

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | | FESTIU | 01 Sopa d'au amb pasta sense gluten 02 Bacallà amb samfaina i patates fregides Pa sense gluten i Fruita fresca | 03 Crema de carbassó Filet de gall dindi en salsa amb amanida de tomàquet i olives Pa sense gluten i Fruita fresca |
| 06 Arròs amb tomàquet Truita amb formatge amb enciam i olives Pa sense gluten i Fruita fresca | 07 Crema de cigrons Lluç a la llimona (sense gluten) amb ceba brasejada Pa sense gluten i logurt natural | 08 Mongetes verdes amb patata Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet Pa sense gluten i Fruita fresca | 09 Macarrons sense gluten amb verdures Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga Pa sense gluten i Fruita fresca | 10 Panini sense gluten de verdures Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat Pa sense gluten i Fruita fresca |
| 13 Crema de xampinyons Llacets sense gluten amb tonyina Pa sense gluten i Fruita fresca | 14 Sopa de verdures amb cigrons Llom arrebossat (sense gluten) amb enciam i blat de moro Pa sense gluten i logurt natural | 15 Paella marinera Truita francesa amb enciam i tomàquet Pa sense gluten i Fruita fresca | 16 Patata estofada amb pastanaga, carbassó i car Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa sense gluten i Fruita fresca | 17 Coliflor amb patata Lluç a la biscaïna Pa sense gluten i Fruita fresca |
| 20 Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres Pa sense gluten i Fruita fresca | 21 Arròs amb tomàquet Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Pa sense gluten i logurt natural | 22 Cigrons amb patates Vedella a la jardineria Pa sense gluten i Fruita fresca | 23 Macarrons sense gluten aglio-olio Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Pa sense gluten i Fruita fresca | 24 Crema de carbassa rostida Filet de gall dindi en salsa amb arròs Pa sense gluten i Fruita fresca |
| 27 Crema de pastanaga amb formatge ratllat Pasta sense gluten amb tomàquet i tonyina Pa sense gluten i Fruita fresca | 28 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Caldereta de rap i calamars Pa sense gluten i logurt natural | 29 <u>SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS</u> Sopa de peix amb pasta sense gluten Panini sense gluten de tonyina Pa sense gluten i Macedònia de fruites | 30 Bròquil amb patates Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet Pa sense gluten 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:
- FAICE
 - AEPNAA
 - FEN
 - Fundación ANAR
 - FEACAB
 - naos
 - ecom
 - QAEC
 - LAZTAN