

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**01**
**FESTIU**
**02**

Sopa d'au amb pasta sense ou  
Bacallà amb samfaina i patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**03**

Crema de carbassó  
Filet de gall dindi en salsa amb amanida de tomàquet i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**06**

Arròs amb tomàquet  
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**07**

Crema de cigrons amb crostons  
Lluç a la llimona amb ceba brasejada  
Pa blanc/integral i logurt natural

**08**

Mongetes verdes amb patata  
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**09**

Macarrons sense ou amb verdures  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**10**

Panini de verdures (sense formatge)  
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**13**

Crema de xampinyons amb crostons  
Llacets sense ou amb tonyina  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**14**

Sopa de verdures amb cigrons  
Llom arrebossat (sense ou) amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

**15**

Paella marinera  
Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**16**

Llenties amb verdures  
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**17**

Coliflor amb patata  
Lluç a la biscaïna  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**20**

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega  
Lluç a la planxa amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**21**

Arròs amb tomàquet  
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

**22**

Cigrons amb patates  
Vedella a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**23**

Macarrons sense ou aglio-olio  
Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**24**

Crema de carbassa rostida  
Llenties estofades amb verdures i arròs  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**27**

Crema de pastanaga  
Espirals sense ou a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**28**

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)  
Caldereta de rap i calamars  
Pa blanc/integral i logurt natural

**29**

**SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS**

Sopa de peix amb fideus  
Panini de tonyina (sense formatge)  
Pa blanc/integral i Macedònia de fruites

**30**

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