

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				Mongetes blanques saltejades amb verdures 01 Lluç a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets
Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 04 Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Crema de carbassa 05 Pollastre al forn amb arròs saltejat Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil dolç sense ou	06 FESTIU	07 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	08 FESTIU
Llenties estofades amb bajoques 11 Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Crema de carbassó i poma 12 Lluç a la planxa amb patata al forn Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil salat	Tallarines sense ou aglio-olio 13 Hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb amanida Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Arròs amb verdures 14 Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Sopa d'au amb fideus sense ou 15 Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets
Patates estofades amb verdures (mongeta verda, pastanaga i porro) 18 Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Cigrons saltejats amb verdures 19 Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil dolç sense ou	<u>DINAR ESPECIAL DE NADAL</u> 20 Sopa d'au amb pasta sense ou Pernilets de pollastre al forn amb patates al forn Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Macarrons sense ou amb salsa de bolets 21 Rodó de vedella al forn amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs amb pastanaga i pèsols 22 Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca
FESTIU 25 BON NADAL 	FESTIU 26	Sopa d'au amb pasta sense ou 27 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera Pa blanc/integral i Fruita fresca	Bròquil amb patata 28 Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	Espirals sense ou amb tomàquet 29 Lluç a la planxa amb enciam i olives 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**



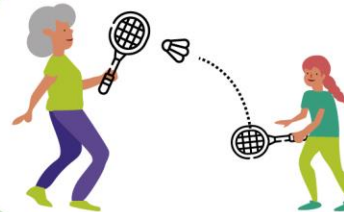
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**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 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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

