

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

				Bròquil, pastanaga i patata <b>01</b> Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets
Arròs saltejat amb all i julivert <b>04</b> Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	<u><b>DIA DE LA NATURA</b></u> <b>05</b> Crema de carbassó Porc amb salsa de poma Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil salat	Tallarines aglio-olio <b>06</b> Truita francesa casolana amb amanida de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Sopa d'au amb fideus <b>07</b> Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Arròs amb carbassa <b>08</b> Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets
Bullit de col, pastanaga i patata <b>11</b> Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Patata i carbassa al vapor <b>12</b> Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil dolç sense soja	Arròs amb pastanaga <b>13</b> Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Crema de bròquil <b>14</b> Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Macarrons saltejats amb bolets <b>15</b> Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets
Arròs saltejat <b>18</b> Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Bròquil amb patata <b>19</b> Magra al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb pernil salat	Sopa d'au amb pistons <b>20</b> Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	<u><b>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</b></u> <b>21</b> Espirals amb tomàquet Bacallà a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i logurt natural BERENARS : Pa amb pernil salat	Crema de carbassó <b>22</b> Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt natural amb bastonets
Bròquil saltejat amb pastanaga <b>25</b> Truita francesa casolana amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs saltejat amb xampinyons <b>26</b> Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i logurt natural	Coliflor saltejada <b>27</b> Rodó de vedella al forn amb patata al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca	Macarrons amb tomàquet <b>28</b> Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>29</b> <b>FESTIU</b>

# 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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

