

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

|  |   |   |  |  |
|--|---|---|--|--|
|  |   |   |  | Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) <b>01</b><br>Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets |
| Llenties estofades amb bajoques <b>04</b><br>Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets                       | <u><b>DIA DE LA NATURA</b></u> <b>05</b><br>Crema de carbassó<br>Porc amb salsa de poma<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Pa amb pernil salat  | Tallarines sense ou aglio-olio <b>06</b><br>Lluç a la planxa amb amanida de tomàquet<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets       | Sopa d'au amb fideus sense ou <b>07</b><br>Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Pa amb pernil salat       | Arròs amb verdures <b>08</b><br>Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets                                |
| Patates estofades amb verdures (mongeta verda, pastanaga i porro) <b>11</b><br>Llom a la planxa amb enciam i olives<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets | Cigrons saltejats amb verdures <b>12</b><br>Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Pa amb pernil salat | Arròs amb pastanaga i pèsols <b>13</b><br>Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets      | Pèsols saltejats amb ceba <b>14</b><br>Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates al forn<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Pa amb pernil salat                             | Macarrons sense ou saltejats amb bolets <b>15</b><br>Lluç al forn amb enciam i pastanaga<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets                    |
| Paella mixta <b>18</b><br>Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets  | Bròquil amb patata <b>19</b><br>Pollastre al forn amb enciam i blat de moro<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Pa amb pernil salat              | Sopa d'au amb pasta sense ou <b>20</b><br>Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets | <u><b>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</b></u> <b>21</b><br>Espirals sense ou amb tomàquet<br>Bacallà a la planxa amb enciam i olives<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Pa amb pernil salat | Crema dos llegums <b>22</b><br>Gall Sant Pere al forn amb enciam i pastanaga<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca<br>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets                                |
| Paella mixta <b>25</b><br>Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca  | Bròquil amb patata <b>26</b><br>Pollastre al forn amb enciam i blat de moro<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca  | Sopa d'au amb pasta sense ou <b>27</b><br>Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca   | Espirals sense ou amb tomàquet <b>28</b><br>Bacallà a la planxa amb enciam i olives<br>Pa blanc/integral i Fruita fresca   | <b>FESTIU</b> <b>29</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:

