

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties estofades amb bajoques (150 g llegum cuita = 3R) **04**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

DIA DE LA NATURA **05**  
Crema de carbassó (150 g patata bullida = 3R)  
Panini de tonyina (70 g pa = 3,5R)  
No pa i logurt natural (125 ml = 0,5R)

Tallarines amb salsa de formatge i ceba (200 g pasta bullida = 4R) **06**  
Truita francesa amb amanida de tomàquet  
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Sopa d'au amb fideus (75 g pasta bullida = 1,5R) **07**  
Contraçuixa de pollastre al forn amb patates al forn (70 g patata forn = 2R)  
Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

Verdura tricolor (150 g patata bullida = 3R) **01**  
Bacallà a la planxa amb xampinyons al forn  
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Arròs amb verdures (152 g arròs bullit = 4R) **08**  
Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn  
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Patates estofades amb verdures (200 g patata bullida = 4R) **11**  
Salsitxes a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Cigrons saltejats amb verdures (150 g llegum cuita = 3R) **12**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Arròs tres delícies (152 arròs bullit = 4R) **13**  
Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro (25 g blat de moro = 0,5R)  
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i logurt natural (125 ml = 0,5R)

Pèsols saltejats amb pernil salat (100 g pèsols = 1R) **14**  
Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides (60 g patates)  
Pa blanc/integral (40 g = 2R) i Fruita fresca (2R)

Macarrons amb salsa de bolets (200 g pasta bullida = 4R) **15**  
Truita francesa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc i pipes de carbassa **18**  
Paella mixta (152 g arròs bullit = 4R)  
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Bròquil amb patata (150 g patata bullida = 3R) **19**  
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro (25 g blat de moro = 0,5R)  
Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

Sopa d'au amb pistons (75 g pasta bullida = 1,5R) **20**  
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera (70 g patata forn = 2R)  
Pa blanc/integral (30 g = 1,5R) i Fruita fresca (2R)

MENÚ ESPECIAL DE LA MONA **21**  
Espirals gratinats amb tomàquet i formatge (200 g pasta bullida = 4R)  
Bacallà a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral (20 g = 1R) i Fruita fresca (2R)

Crema dos llegums (200 g llegum cuita = 4R) **22**  
Truita de patata i carbassó (120 g = 1R) amb enciam i pastanaga  
No pa i Fruita fresca (2R)

**25**

VACANCES

**26**

SETMANA

**27**

**28**

SANTA

**29**

# 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:



# 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**



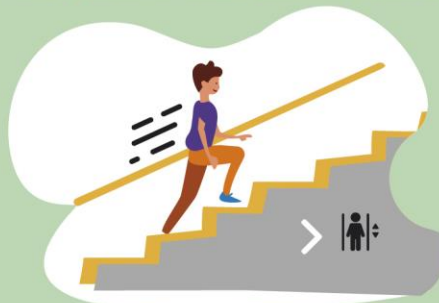
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:



# 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**



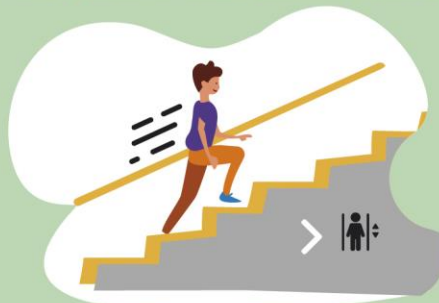
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

