

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

				Bròquil amb patata <b>01</b> Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant
Espinacs saltejats amb patates <b>04</b> Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	<u><b>DIA DE LA NATURA</b></u> <b>05</b> Crema de bledes (sense ceba) Cinta de llom a la planxa amb enciam Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	Tallarines en blanc amb oli d'oliva <b>06</b> Truita francesa amb patata bullida Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	Bròquil amb patata <b>07</b> Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons a la planxa Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	Arròs en blanc amb oli d'oliva <b>08</b> Bacallà al forn amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant
Bledes saltejades amb patata <b>11</b> Cinta de llom a la planxa amb pasta bullida Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	Espinacs saltejats amb patates <b>12</b> Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	Arròs blanc amb oli d'oliva <b>13</b> Salmó a la planxa amb patata al forn Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	Crema de bròquil (sense ceba) <b>14</b> Contracuixa de pollastre al forn amb patates fregides Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	Macarrons saltejats amb bolets <b>15</b> Truita francesa amb arròs blanc Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant
Arròs blanc amb oli d'oliva <b>18</b> Lluç a la planxa amb xampinyons al forn Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	Bròquil amb patata <b>19</b> Magra al forn amb arròs blanc Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	Sopa d'au amb pistons <b>20</b> Gall dindi a la planxa amb patata panadera Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	<u><b>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</b></u> <b>21</b> Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga Bacallà a la planxa amb enciam i olives Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant	Crema d'espinacs (sense ceba) <b>22</b> Truita francesa amb pasta bullida Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant
<b>25</b> <b>VACANCES</b>	<b>26</b>	<b>27</b> <b>SETMANA</b>	<b>28</b>	<b>29</b> <b>SANTA</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:





# 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:

