

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

				Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet Pa sense gluten i Fruita fresca	01
Espinacs saltejats amb patates Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro Pa sense gluten i Fruita fresca	<u>DIA DE LA NATURA</u> Crema de carbassó i poma amb crumble de formatge Panini sense gluten de tonyina Pa sense gluten i logurt natural amb mel	Tallarines sense gluten aglio-olio Truita francesa amb amanida de tomàquet Pa sense gluten i Fruita fresca	Sopa d'au amb fideus sense gluten Contracuíxa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert Pa sense gluten i Fruita fresca	Arròs amb verdures Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn Pa sense gluten i Fruita fresca	04 05 06 07 08
Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i olives Pa sense gluten i Fruita fresca	Minestra saltejada Cigrons saltejats amb verdures i panses Pa sense gluten i logurt natural	Arròs amb pastanaga i pèsols Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro Pa sense gluten i Fruita fresca	Pèsols saltejats amb pernil salat Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides Pa sense gluten i Fruita fresca	Macarrons sense gluten saltejats amb bolets Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa sense gluten i Fruita fresca	11 12 13 14 15
Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) Paella mixta Pa sense gluten i Fruita fresca	Bròquil amb patata Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i blat de moro Pa sense gluten i Fruita fresca	Sopa d'au amb pasta sense gluten Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera Pa sense gluten i Fruita fresca	<u>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</u> Espirals sense gluten gratinats amb tomàquet i formatge Bacallà arrebossat (sense gluten) amb enciam i olives Pa sense gluten i logurt natural	Crema dos llegums Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Pa sense gluten i Fruita fresca	18 19 20 21 22
VACANCES	SETMANA	SANTA	SANTA	SANTA	25 26 27 28 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:

