

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				<p>Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) <b>01</b></p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Llenties estofades amb bajoques <b>04</b></p> <p>Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>DIA DE LA NATURA</u> <b>05</b></p> <p>Crema de carbassó i poma amb crumble de formatge</p> <p>Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural amb mel</p>	<p>Tallarines amb salsa de formatge i ceba <b>06</b></p> <p>Truita francesa amb amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa d'au amb fideus <b>07</b></p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Arròs amb verdures <b>08</b></p> <p>Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) <b>11</b></p> <p>Salsitxes a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Minestra saltejada <b>12</b></p> <p>Cigrons saltejats amb verdures i panses</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Arròs tres delícies <b>13</b></p> <p>Salmó a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Pèsols saltejats amb pernil salat <b>14</b></p> <p>Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Macarrons amb salsa de bolets <b>15</b></p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) <b>18</b></p> <p>Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Bròquil amb patata <b>19</b></p> <p>Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa de verdures amb pistons <b>20</b></p> <p>Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</u> <b>21</b></p> <p>Espirals gratinats amb tomàquet i formatge</p> <p>Bacallà arrebossat casolà amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Pa de pessic</p>	<p>Crema dos llegums <b>22</b></p> <p>Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p><b>25</b></p> <p>VACANCES</p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>SETMANA</p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p> <p>SANTA</p>

# 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:

