

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**FESTIU**
**01**

Sopa de verdures amb pasta  
Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural  
  
BERENARS : Pa amb pernil salat

**02**

Mongeta verda amb patata al vapor  
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**03**

Arròs tres delícies  
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Pa amb formatge

**04**

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat  
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

**05**

Paella de verdures

**08**

Truita francesa amb enciam i tomàquet  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb verdures

**09**

Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga  
  
Pa blanc/integral i logurt natural  
  
BERENARS : Pa amb pernil dolç

Crema de temporada (moniato, carbassa i ceba)

**10**

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil saltejat amb patata

**11**

Filet de gall dindi en salsa amb ceba  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Pa amb formatge

Espirals napolitana

**12**

Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Tallarines al pesto

**15**

Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb minestra

**16**

Magra al forn amb enciam i pastanaga  
  
Pa blanc/integral i logurt natural  
  
BERENARS : Pa amb pernil salat

Mongetes blanques amb patates

**17**

Truita francesa amb enciam i blat de moro  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa d'au amb galets

**18**

Bacallà amb samfaina i patates al forn  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Pa amb formatge

Crema de carbassó

**19**

Pit de gall dindi amb salsa de formatge amb amanida de tomàquet i olives  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Arròs amb tomàquet

**22**

Truita amb formatge amb enciam i olives  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**MENÚ SANT JORDI**
**23**

Sopa d'au amb lletres  
Botifarra amb patates al forn  
  
Pa blanc/integral i logurt natural  
  
BERENARS : Pa amb pernil salat

Llenties amb verduretes

**24**

Lluç a la llimona amb ceba brasejada  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes verdes amb patata

**25**

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Pa amb formatge

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat

**26**

Bacallà al forn amb enciam i blat de moro  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

Crema de xampinyons amb crostons

**29**

Llacets amb bolonyesa  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa de verdures amb cigrons

**30**

Llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
  
Pa blanc/integral i logurt natural  
  
BERENARS : Pa amb pernil salat

# 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:

