

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

Sopa de verdures amb pasta  
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

**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

**03**

Arròs amb pastanaga i pèsols  
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**04**

Pèsols saltejats amb patata  
Truita francesa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**05**

Paella de verdures

**08**

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

Llenties amb verdures

**09**

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de temporada (moniato, carbassa i ceba)

**10**

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

Bròquil saltejat amb patata  
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**11**

Espirals napolitana  
Salmó al forn amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**12**

Tallarines aglio-olio

**15**

Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra saltejada

**16**

Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)  
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures  
Truita francesa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**17**

Sopa de verdures amb galets  
Bacallà amb samfaina  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**18**

Crema de carbassó  
Pit de gall dindi a la planxa amb amanida de tomàquet i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**19**

Arròs amb tomàquet

**22**

Truita francesa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**MENÚ SANT JORDI**
**23**

Sopa de verdures amb lletres  
Cinta de llom a la planxa amb patates xips  
Pa blanc/integral i logurt descremat natural

Llenties amb verdures

**24**

Lluç a la planxa amb ceba brasejada  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**25**

Espinacs saltejats amb patates  
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**26**

Crema de xampinyons

**29**

Llacets amb tonyina  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons

**30**

Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

# 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:

