

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

Sopa d'au amb pasta  
Cinta de llom a la planxa amb patata bullida  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**02**

Espinacs saltejats amb patata  
Pernilets de pollastre al forn amb pasta bullida  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**03**

Arròs en blanc amb oli d'oliva  
Gall de Sant Pere al forn amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**04**

Bledes saltejades amb patata  
Truita francesa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**05**

Arròs blanc amb oli d'oliva  
Truita francesa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**08**

Bledes saltejades amb patata  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**09**

Crema d'espinacs (sense ceba)  
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**10**

Bròquil saltejat amb patata  
Filet de vedella a la planxa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**11**

Espirals en blanc amb oli d'oliva  
Salmó al forn amb patata bullida  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**12**

Tallarines en blanc amb oli d'oliva i orenga  
Lluç a la planxa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**15**

Arròs en blanc amb oli d'oliva  
Magra al forn amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**16**

Espinacs saltejats amb patates  
Truita francesa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**17**

Sopa d'au amb galets  
Bacallà al forn i patates fregides  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**18**

Crema de bledes (sense ceba)  
Gall dindi a la planxa amb arròs blanc  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**19**

Arròs en blanc amb oli d'oliva  
Truita francesa amb patata al forn  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**22**

**MENÚ SANT JORDI**  
Sopa d'au amb lletres  
Cinta de llom a la planxa amb patates xips  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**23**

Crema de patata (sense ceba)  
Lluç a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**24**

Bròquil amb patata  
Gall dindi a la planxa amb arròs blanc  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**25**

Espinacs saltejats amb patates  
Bacallà al forn amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**26**

Llacets en blanc amb oli d'oliva  
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**29**

Sopa d'au amb fideus  
Llom arrebossat casolà amb patata bullida  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

**30**

# 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:

