

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<p>01</p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p>02</p> <p>Cous cous en blanc Contracuixa de pollastre a la planxa amb patata bullida Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>03</p> <p>Espinacs saltejats amb patata Lluç al forn amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>
<p>06</p> <p>Bledes saltejades amb patata Truita francesa amb amanida de cogombre Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>07</p> <p>Espirals en blanc amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>08</p> <p>Bròquil saltejat amb patata Rodó de vedella al forn amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>09</p> <p>Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga Lluç al forn amb patata al forn Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>10</p> <p>Espinacs amb patata Gall dindi a la planxa amb enciam Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>
<p>13</p> <p>Espirals en blanc amb oli d'oliva Gall dindi a la planxa amb patata al forn Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>14</p> <p>Bledes amb patata Maires a l'andalusa casolanes amb enciam Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>15</p> <p>Cous cous en blanc amb oli d'oliva Llom a la planxa amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>16</p> <p>Bròquil amb patates Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>17</p> <p><i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i></p>
<p>20</p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassó (sense ceba) Pollastre al forn amb patata al forn Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>22</p> <p>Espinacs amb patata Lluç a la romana casolà amb pasta bullida Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis saltejats amb xampinyons Truita francesa amb patata bullida Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>24</p> <p>Bledes saltejades amb patata Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>
<p>27</p> <p>Espinacs saltejats amb patates Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>28</p> <p>Bledes amb patata Truita francesa amb patata al forn Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>29</p> <p>Coliflor amb patata Llom a la planxa amb patata bullida Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>30</p> <p>Bròquil amb patata Lluç al forn amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant</p>	<p>31</p> <p><i>DINAR SETMANA DE LES EMOTICONES</i></p> <p>😊 😊 😊</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:

