

**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

**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 tres delícies  
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**04**

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat  
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**05**

Paella de verdures

**08**

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures

**09**

Salsitxes 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

**11**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals napolitana

**12**

Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto

**15**

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

Minestra saltejada

**16**

Arròs al forn (amb magra i botifarra)  
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures

**17**

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

Sopa d'au amb galets

**18**

Bacallà amb samfaina i patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó

**19**

Pit de gall dindi amb salsa de formatge amb amanida de tomàquet i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet

**22**

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

MENÚ SANT JORDI

**23**

Sopa d'au amb lletres  
Botifarra amb patates xips  
Pa blanc/integral i Pa de pessic

Llenties amb xoriç

**24**

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

Mongetes verdes amb patata

**25**

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

Pizza margarita

**26**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de xampinyons amb crostons

**29**

Llacets amb bolonyesa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons

**30**

Llom arrebossat 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:

