

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>Arròs amb tomàquet 07</p> <p>Truita francesa amb olives</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Arròs en blanc amb oli d'oliva 01</p> <p>Filet de vedella a la planxa amb pastanaga</p> <p>No pa i logurt de soja</p>	<p>Bròquil amb patata 02</p> <p>Truita francesa amb blat de moro</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Crema de carbassó (sense ceba) 03</p> <p>Bacallà al forn amb patates fregides</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Patata amb pastanaga 04</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>
<p>Arròs amb tomàquet 07</p> <p>Truita francesa amb olives</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Llenties bullides amb patates i pastanaga (sense ceba) 08</p> <p>Lluç a la planxa amb blat de moro</p> <p>No pa i logurt de soja</p>	<p>Bròquil amb patata 09</p> <p>Filet de vedella a la planxa amb tomàquet</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Amanida de pasta sense gluten (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) 10</p> <p>Truita francesa amb carbassó a la planxa</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Patata amb pastanaga 11</p> <p>Bacallà al forn amb arròs blanc</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>
<p>Pasta sense gluten amb oli d'oliva 14</p> <p>Ous durs amb salsa de tomàquet</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Patata amb pastanaga 15</p> <p>Bacallà al forn amb blat de moro</p> <p>No pa i logurt de soja</p>	<p>Arròs amb carbassó 16</p> <p>Truita francesa amb tomàquet</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Crema de carbassa (sense ceba) 17</p> <p>Filet de vedella a la planxa amb olives</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Bròquil amb patata 18</p> <p>Lluç al forn amb arròs blanc</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>
<p>Patata amb carbassó i pastanaga 21</p> <p>Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Arròs amb tomàquet 22</p> <p>Lluç a la planxa amb blat de moro</p> <p>No pa i logurt de soja</p>	<p>Bròquil saltejat amb patata 23</p> <p>Rodó de vedella al forn amb pastanaga</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Macarrons sense gluten en blanc amb oli d'oliva i orenga 24</p> <p>Bacallà al forn amb patata al forn</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Crema de carbassa rostida (sense ceba) 25</p> <p>Llenties bullides amb arròs (sense ceba)</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>
<p>Bròquil amb patates 28</p> <p>Truita francesa amb carbassó a la planxa</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>Arròs blanc amb xampinyons 29</p> <p>Maires a la planxa amb blat de moro</p> <p>No pa i logurt de soja</p>	<p><u>MENÚ CASTANYADA</u> 30</p> <p>Crema de carbassa (sense ceba)</p> <p>Filet de vedella a la planxa amb xampinyons a la planxa</p> <p>No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)</p>	<p>31</p> <p>DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ</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:

