

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs en blanc amb oli d'oliva **01**  
Magra al forn amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **02**  
Truita francesa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de carbassó (sense ceba) **03**  
Bacallà al forn i patates fregides  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes amb patata **04**  
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **07**  
Truita francesa amb patata al forn  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de patata (sense ceba) **08**  
Lluç a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata **09**  
Gall dindi a la planxa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva **10**  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **11**  
Bacallà al forn amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Llacets en blanc amb oli d'oliva **14**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes amb patata **15**  
Llom arrebossat casolà amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **16**  
Truita francesa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Cous cous en blanc **17**  
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb patata bullida  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patata **18**  
Lluç al forn amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **21**  
Truita francesa amb amanida de cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **22**  
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil saltejat amb patata **23**  
Rodó de vedella al forn amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga **24**  
Bacallà al forn amb patata al forn  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema d'espinacs (sense ceba) **25**  
Gall dindi a la planxa amb arròs blanc  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patates **28**  
Gall dindi a la planxa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb xampinyons **29**  
Maires a l'andalusa casolanes amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

MENÚ CASTANYADA **30**  
Macarrons en blanc amb oli d'oliva  
Filet de vedella a la planxa amb xampinyons a la planxa  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant



**31**  
**DIÀ DE**  
**LLIURE**  
**DISPOSICIÓ**

# 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:

