

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Coliflor amb patata **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**

Gall Sant Pere 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

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga **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**

Gall Sant Pere 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

Espaguetis 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

Espirals en 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**

Lluç al forn amb patata al forn

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **25**

Gall dindi a la planxa amb enciam

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

Bledes amb patata **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



DIÀ DE

LLIURE

DISPOSICIÓ

**31**

# 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: