

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03



04

05



06

Cous cous en blanc

09

Arròs en blanc amb oli d'oliva

10

Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Contracuiça de pollastre a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

FESTIU

Espinacs amb patata

12

Magra al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga

13

Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva

16

Bròquil amb patata

17

Espinacs saltejats amb patata

18

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Pernilets de pollastre al forn amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva

19

Gall de Sant Pere al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata

20

Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva

23

Bròquil saltejat amb patata

24

FESTIU

Crema d'espinacs (sense ceba)

25

Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Filet de vedella a la planxa amb enciam

26

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva

27

Salmó al forn amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Tallarines en blanc amb oli d'oliva i orenga

30

Lluç a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant



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:

