

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Verdures en tempura **01**

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures **02**

Truita francesa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **03**

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida alemanya (patata, frankfurt, olives i mostassa) **04**

Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **07**

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb xoriç **08**

Lluç a la llimona amb ceba brasejada

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes verdes amb patata **09**

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**

Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pizza margarita **11**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons **14**

Llacets amb bolonyesa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives **15**

Llom arrebossat amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

Paella marinera **16**

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **17**

Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **18**

Lluç a la biscaïna

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada **21**

Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **22**

Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **23**

Vedella a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons a la carbonara **24**

Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **25**

Llenties estofades amb verdures i arròs

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates **28**

Espirals amb tomàquet i tonyina

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **29**

Maires a l'andalusa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

MENÚ CASTANYADA **30**

Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)

Mandonguilles amb salsa de bolets

Pa blanc/integral i Fruita fresca



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
🥬	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

### POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

