

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 lactosa,
sucre ni edulcorant

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓN

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:

