

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Minestra saltejada **01**  
Arròs al forn (amb magra i botifarra sense gluten, lactosa ni ou)  
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

Mongetes blanques amb verdures **02**  
Trita 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 de patata amb tonyina i olives **04**  
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **07**  
Trita francesa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llentíes amb verdures **08**  
Lluç a la llimona amb ceba brasejada  
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

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**  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Panini de verdures (sense formatge) **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 (carn picada s/gluten, lactosa ni ou)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives **15**  
Llom arrebossat casolà amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

Paella marinera **16**  
Trita 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**  
Trita 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 sense lactosa

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **23**  
Vedella a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons aglio-olio **24**  
Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **25**  
Llentíes estofades amb verdures i arròs  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates **28**  
Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **29**  
Maires a l'andalusa casolanes amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

MENÚ CASTANYADA **30**  
Crema de tardor amb crostonets (carbassa, moniato i porro)  
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb salsa de bolets  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



**31**  
**DIÀ DE**  
**LLIBRE**  
**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:

