

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs en blanc amb oli d'oliva **01**  
Magra al forn amb enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i logurt natural

Espinacs saltejats amb patates **02**  
Truita francesa casolana amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **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**  
Truita francesa casolana amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de patata **08**  
Lluç a la llimona amb ceba brasejada  
Pa blanc/integral i logurt natural

Bròquil 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**  
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llacets amb salsa de tomàquet **14**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata, tomàquet, tonyina i olives **15**  
Llom arrebossat casolà amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb carbassó **16**  
Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Patata estofada amb pastanaga, carbassó i carbassa **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

Bledes saltejades amb patata **21**  
Truita francesa casolana 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

Bròquil saltejat amb patata **23**  
Rodó de vedella al forn amb carbassó al forn  
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**  
Filet de gall dindi en salsa amb arròs saltejat  
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 casolanes amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

MENÚ CASTANYADA **30**  
Crema de tardor amb crostonets (carbassa, moniato i porro)  
Filet de vedella a la planxa amb xampinyons a la planxa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



**31**  
**DIÀ DE**  
**LLIURE**  
**DISPOSICIÓN**

# 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:

