

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03

04

05

06



Bròquil saltejat amb pastanaga **09**

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina **10**

11

Crema de carbassó amb crostons **12**

Macarrons amb tomàquet **13**

Truita francesa casolana amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Contracuiça de pollastre a la planxa amb carbassó al forn  
Pa blanc/integral i logurt natural

FESTIU

Magra al forn amb pastanaga baby  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i pastanaga **16**

Amanida de patata, tomàquet, tonyina i olives **17**

Espinacs saltejats amb patata **18**

Arròs en blanc amb oli d'oliva **19**

Bledes saltejades amb patata i pernil salat **20**

Espaguetis amb gall dindi i verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga **23**

24

Amanida Grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc) **25**

Bròquil saltejat amb patata **26**

Espirals napolitana **27**

Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Filet de vedella a la planxa amb ceba brasejada  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Salmó en salsa de taronja amb enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio **30**

Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



# 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:

