

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03



04

05



06

Lenties amb carbassa

09

Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives

10

FESTIU

11

Crema de carbassó amb crostons

12

Macarrons amb tomàquet

13

Truita de patata i ceba 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

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Vedella arrebossada amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)

16

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)

17

Mongeta verda amb patata al vapor

18

Arròs tres delícies

19

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat

20

Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Hamburguesa mixta 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

Filet de vedella a la planxa amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures

23

FESTIU

24

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

25

Bròquil saltejat amb patata

26

Espirals napolitana

27

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto

30

Mandonguilles d'Heüra amb 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:

