

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**01**
**FESTIU**

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **04**  
Mandonguilles amb salsa de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **05**  
Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **06**  
Lluç a la romana amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis amb salsa de xampinyons **07**  
Truita francesa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **08**  
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties estofades amb mongeta tendra **11**  
Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i poma al curri **12**  
Truita de patata i ceba amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**  
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa d'au amb arròs **14**  
Bacallà a la llauna amb patates xips  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**Tallarines salta salta (salsa de carbassa i formatge) 15**  
Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



Mongetes tendres amb patates al vapor **18**  
Salsitxes a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb verdures **19**  
Estofat de gall dindi  
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs tres delícies **20**  
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb salsa de bolets **21**  
Truita francesa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **22**  
Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i formatge fresc **25**  
Paella mixta  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdures en tempura **26**  
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques estofades **27**  
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **28**  
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **29**  
Seitons arrebossats amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
SERUNION



**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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arròs</b>
<b>pasta/arròs</b>	<b>verdura</b>
<b>llegums</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arròs</b>

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
<b>ou</b>	<b>carn</b> <b>peix</b>
<b>peix</b>	<b>ou</b> <b>carn</b>
<b>llegums</b>	<b>verdura</b> <b>ou</b>
<b>carn</b>	<b>ou</b> <b>peix</b>

### POSTRES

<b>fruita</b>	<b>lacti</b>
---------------	--------------

Entitats col·laboradores:

