

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**01**
**FESTIU**
**Bròquil amb patata 04**

Magra de porc a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Crema de carbassó (sense ceba) 05**

Contraçuixa de pollastre al forn amb patata al forn  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Arròs blanc amb oli d'oliva 06**

Lluç a la romana casolà amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Espaguetis saltejats amb xampinyons 07**

Truita francesa amb patata bullida  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Espinacs saltejats amb patata 08**

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Espinacs saltejats amb patates 11**

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Bledes amb patata 12**

Truita francesa amb patata al forn  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Coliflor amb patata 13**

Llom a la planxa amb patata bullida  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Arròs en blanc amb oli d'oliva 14**

Bacallà al forn amb patates xips  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Tallarines en blanc amb oli d'oliva 15**

Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons a la planxa  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant


**Bledes saltejades amb patata 18**

Cinta de llom a la planxa amb pasta bullida  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Espinacs saltejats amb patates 19**

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Arròs blanc amb oli d'oliva 20**

Salmó a la planxa amb patata al forn  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Macarrons saltejats amb bolets 21**

Truita francesa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Crema de bròquil (sense ceba) 22**

Contraçuixa de pollastre al forn amb patates fregides  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Arròs blanc amb oli d'oliva 25**

Lluç a la planxa amb xampinyons al forn  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Espinacs amb patata 26**

Truita francesa amb pasta bullida  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Col saltejada amb pernil salat 27**

Gall dindi a la planxa amb patata panadera  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Bròquil amb patata 28**

Magra al forn amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

**Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga 29**

Seitons a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

# 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>ou</b>	<b>pasta/arròs</b>
<b>verdura</b>	<b>verdura</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:

