

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lenties bullides amb carbassa (sense ceba) **02**  
Trita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Arròs en blanc amb oli d'oliva **03**  
Filet de vedella a la planxa amb pastanaga ratllada  
No pa i logurt de soja

Macarrons sense gluten amb tomàquet **04**  
Lluç a la planxa amb blat de moro  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Crema de carbassó (sense ceba) **05**  
Ous amb salsa de tomàquet  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

**FESTIU**

Espaguetis sense gluten amb tomàquet **09**  
Lluç a la planxa amb pastanaga  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Patata amb carbassó i carbassa **10**  
Trita francesa amb tomàquet  
No pa i logurt de soja

Bròquil saltejat amb patata **11**  
Filet de vedella a la planxa amb blat de moro i olives verdes  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Arròs en blanc amb oli d'oliva **12**  
Gall de Sant Pere a la planxa amb patata i tomàquet  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Espinacs amb patata **13**  
Ous durs amb tomàquet  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Arròs amb pastanaga **16**  
Trita francesa amb tomàquet  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Crema de carbassa (sense ceba) **17**  
Filet de vedella a la planxa patata panadera  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Espirals sense gluten amb salsa de tomàquet **18**  
Gall de Sant Pere al forn amb patata bullida  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

**DINAR ESPECIAL**  
**NADAL**  
Bròquil al vapor  
Lluç a la planxa amb patates xips  
No pa i logurt de soja

Lenties bullides amb pastanaga, carbassó i pebrot (sense ceba) **20**  
Ous durs amb salsa de tomàquet  
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES FESTES**



**30**

**31**



# 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**



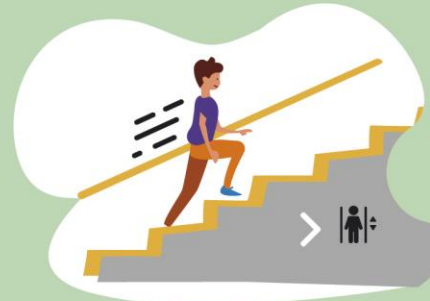
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

