

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Cous cous en blanc **02**

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

Arròs en blanc amb oli d'oliva **03**

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga **04**

Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **05**

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

FESTIU

06

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva **09**

Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **10**

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

Bròquil saltejat amb patata **11**

Pernilets de pollastre al forn amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **12**

Gall de Sant Pere al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **13**

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

Arròs blanc amb oli d'oliva **16**

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

Crema d'espinacs (sense ceba) **17**

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva **18**

Salmó al forn amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

DINAR ESPECIAL
NADAL **19**

Bròquil amb patata al vapor
Cinta de llom amb patates xips
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **20**

Filet de gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

23

24

25

BONES FESTES

26

27



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



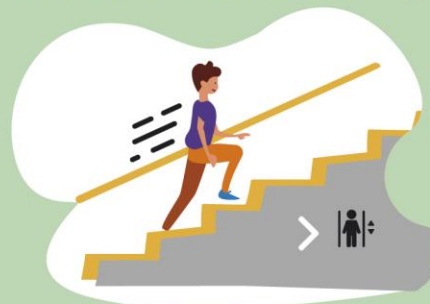
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:

