

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

Espaguetis en blanc amb bolets **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

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

Espirals 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

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva i roenga **16**

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

Espinacs al vapor **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



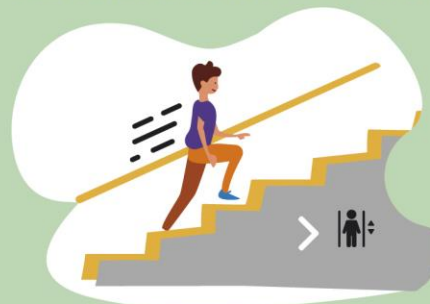
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:

