

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb carbassa **02**  
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs saltejat amb bolets **03**  
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

Macarrons amb tomàquet **04**  
Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **05**  
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**FESTIU**

**06**

Espaguetis napolitana **09**  
hamburguesa mixta sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **10**  
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

Bròquil saltejat amb patata **11**  
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç s/gluten, lactosa ni ou) **12**  
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **13**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **16**  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**  
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **18**  
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL  
NADAL **19**  
Sopa d'au amb galets  
Cinta de llom amb patates xips  
Pa blanc/integral i logurt natural sense lactosa

Llenties amb verdures **20**  
Filet de gall dindi en salsa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**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**



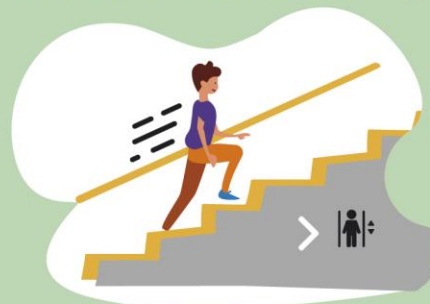
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

