

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Cous cous en blanc **02**

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

Espinacs amb patata **05**

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

Bledes saltejades amb patata **10**

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

Bròquil saltejat amb patata **11**

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

Espinacs amb patata **13**

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

Arròs blanc amb oli d'oliva **16**

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

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

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

DINAR ESPECIAL

NADAL

**19**

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

Bledes saltejades amb patata **20**

Filet de gall dindi a la planxa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
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**



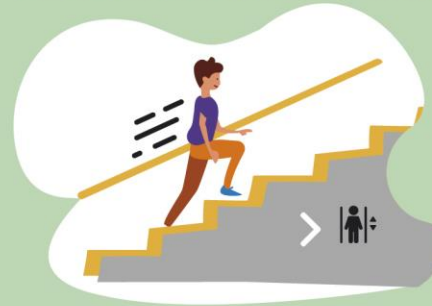
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS  
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

