

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Bròquil saltejat amb pastanaga **02**  
Truita francesa casolana amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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**  
Magra al forn amb pastanaga baby  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**FESTIU**

Espaguetis napolitana **09**  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb patata i pernil salat **10**  
Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural

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 en blanc amb oli d'oliva **12**  
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs amb patata **13**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga **16**  
Truita francesa casolana 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

Patates amb verdures (bledes, pebrot i porro) **20**  
Filet de gall dindi en salsa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**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:

