

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

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

Macarrons amb tomàquet **04**
Vedella arrebossada amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **05**
Mandonguilles a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

Espaguetis napolitana **09**
Hamburguesa mixta 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

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 **12**
Filet de vedella a la planxa 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 i formatge **18**
Filet de vedella a la planxa 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 Postres nadalenques

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:

