

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

06

07

Arròs amb carbassó

08

Crema de carbassa (sense ceba)

09

Bròquil amb patata

10

Truita francesa amb tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Filet de vedella a la planxa amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Lluç al forn amb arròs blanc
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb carbassó i pastanaga
Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

13

Arròs amb tomàquet
Lluç a la planxa amb blat de moro
No pa i logurt de soja

14

Bròquil saltejat amb patata
Filet de vedella a la planxa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

15 acarrons sense gluten en blanc amb oli d'oliva i

16

Bacallà al forn amb patata al forn
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassa rostida (sense ceba)
Llenties bullides amb arròs (sense ceba)
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

17

Espirals sense gluten amb tomàquet
Truita francesa amb patata al forn
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

20

Arròs blanc amb xampinyons
Gall Sant Pere al forn amb blat de moro
No pa i logurt de soja

21

Pasta sense gluten amb tomàquet
Truita francesa amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

22

Bròquil amb patates
Lluç a la planxa amb tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

23

Patata amb carbassa i carbassó
Filet de vedella a la planxa amb pastanaga ratllada
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

24

Patata amb pastanaga
Filet de vedella amb salsa de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

27

Crema de carbassa (sense ceba)
Ous durs amb oli d'oliva amb patata al forn
No pa i logurt de soja

28

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a la planxa amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

29

Espaguetis sense gluten saltejats amb xampinyons
Truita francesa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

30

Bròquil amb patata
Gall Sant Pere al forn amb tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

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 VES 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:

