

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

06

07

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva 08

Cous cous en blanc 09

Espinacs saltejats amb patata 10

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

Contraçuixa de pollastre a la planxa
amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Lluç al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Bledes saltejades amb patata 13

Espirals en blanc amb oli d'oliva 14

Bròquil saltejat amb patata 15

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i oreng 16

Espinacs amb patata 17

Truita francesa amb amanida de
cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Contraçuixa de pollastre a la planxa
amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Filet de vedella a la planxa amb enciam
i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Lluç al forn amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

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

Espirals en blanc amb oli d'oliva 20

Bledes amb patata 21

Cous cous en blanc amb oli d'oliva 22

Bròquil amb patates 23

Espinacs amb patates 24

Gall dindi a la planxa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Gall Sant Pere al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

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

Pernilets de pollastre rostit a les fines
herbes amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Cinta de llom a la planxa amb enciam
iceberg
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant



Bròquil amb patata 27

Crema de carbassó (sense ceba) 28

Arròs blanc amb oli d'oliva 29

Espaguetis saltejats amb xampinyons 30

Espinacs saltejats amb patata 31

Magra de porc a la planxa amb enciam i
cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Contraçuixa de pollastre al forn amb
patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Lluç a la romana casolà amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

Truita francesa amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

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

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:

