

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01	02	03
		08	09	10
06	07	Paella marinera Truita francesa amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Coliflor amb patata Lluç a la biscaïna Pa blanc/integral i Fruita fresca
13	14	15	16	17
Minestra de verdures saltejada Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs amb tomàquet Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	Sopa de verdures amb cigrons i fideus Vedella a la jardineria Pa blanc/integral i Fruita fresca	Macarrons a la carbonara Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Llenties estofades amb verdures i arròs Filet de gall dindi en salsa Pa blanc/integral i Fruita fresca
20	21	22	23	24
Espirals amb tomàquet Fricandó de vedella Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	Sopa d'au amb pistons Truita amb formatge amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Bròquil amb patates Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Mongetes blanques saltejades amb verdures Hamburguesa a la planxa amb salsa cheddar i amanida Pa blanc/integral i Fruita fresca
27	28	29	30	31
Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) Mandonguilles amb salsa de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Crema de carbassa Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la romana amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Espaguetis amb salsa de xampinyons Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pèsols saltejats amb patata Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca



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:

