

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01	02	03
		08	09	10
06	07	Arròs en blanc amb oli d'oliva Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Cous cous en blanc Contracuixa de pollastre a la planxa amb patata bullida Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Espinacs saltejats amb patata Lluç al forn amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant
13	14	15	16	17
Bledes saltejades amb patata Truita francesa amb amanida de cogombre Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Arròs blanc amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Bròquil saltejat amb patata Filet de vedella a la planxa amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Macarrons en blanc amb oli d'oliva i oreng Bacallà al forn amb patata al forn Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Crema d'espinacs (sense ceba) Gall dindi a la planxa amb arròs blanc Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant
20	21	22	23	24
Espirals en blanc amb oli d'oliva Gall dindi a la planxa amb patata al forn Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Arròs blanc amb xampinyons Gall Sant Pere al forn amb enciam Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Cous cous en blanc amb oli d'oliva Truita francesa amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Bròquil amb patates Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Espinacs amb patates Cinta de llom a la planxa amb enciam iceberg Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant
27	28	29	30	31
Bròquil amb patata Magra de porc a la planxa amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Crema de carbassó (sense ceba) Contracuixa de pollastre al forn amb patata al forn Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Arròs blanc amb oli d'oliva Lluç a la romana casolà amb enciam Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Espaguetis saltejats amb xampinyons Truita francesa amb patata bullida Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant	Espinacs saltejats amb patata Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre Pa blanc i logurt natural sense lactosa, 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:

