

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		01	02	03
		08	09	10
06	07	Arròs amb carbassó Truita francesa casolana amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Patata estofada amb pastanaga, carbassó i carbassa Contracuixa 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
Bledes saltejades amb patata Truita francesa casolana amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs amb tomàquet Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	Bròquil saltejat amb patata Filet de vedella a la planxa amb carbassó al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca	Macarrons aglio-olio Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Crema de carbassa rostida Filet de gall dindi en salsa amb arròs saltejat 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 francesa casolana 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	Espinacs amb patates Cinta de l'lom a la planxa amb amanida Pa blanc/integral i Fruita fresca
27	28	29	30	31
Bròquil, pastanaga i patata Magra de porc amb salsa de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Crema de carbassa Contracuixa 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 casolà amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Espaguetis saltejats amb xampinyons Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Espinacs 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:

