

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

06

07

Paella marinera 08

Mongetes blanques saltejades amb  
ceba i pastanaga 09  
Contracuixa de pollastre a la planxa  
amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata 10

Lluç a la biscaïna  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada 13  
Trita de patata amb rodes de tomàquet  
i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet 14  
Contracuixa de pollastre a la planxa  
amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

Sopa de verdures amb cigrons i fideus 15  
Vedella a la jardineria  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons aglio-olio 16  
Bacallà amb all i julivert amb enciam i  
pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties estofades amb verdures i arròs 17  
Filet de gall dindi en salsa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet 20  
Fricandó de vedella  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,  
pastanaga i xampinyons) 21  
Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat  
de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

Sopa d'au amb pistons 22  
Trita amb formatge amb enciam i  
olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates 23  
Pernillets de pollastre rostit a les fines  
herbes amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb  
verdures 24  
Cheesefrisbee vegetal amb amanida  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



Verdura tricolor (mongeta verda,  
pastanaga i patata) 27  
Hamburguesa vegetal amb salsa de  
tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa 28  
Contracuixa de pollastre al forn amb  
enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet 29  
Lluç a la romana amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis amb salsa de xampinyons 30  
Trita francesa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata 31  
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:

