

**DILLUNS**

Llenties bullides amb patata, carbassó, pebrot i pastanaga (sense ceba) **03**  
 Lluç a la planxa amb blat de moro  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

**DIMARTS**

Crema de carbassó (sense ceba) **04**  
 Truita francesa amb olives  
 No pa i logurt de soja

**DIMECRES**

Tallarines sense gluten amb oli d'oliva **05**  
 Filet de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

**DIJOUS**

Arròs en blanc amb oli d'oliva **06**  
 Bacallà al forn amb bròquil al vapor  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

**DIVENDRES**

Bròquil amb patata i pastanaga **07**  
 Remenat de xampinyons  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Patata amb pastanaga **10**  
 Ous durs amb salsa de tomàquet  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Patates estofades amb carbassa, carbassó i pebrot **11**  
 Filet de vedella a la planxa amb pastanaga baby  
 No pa i logurt de soja

Arròs amb pastanaga **12**  
 Lluç a la planxa amb blat de moro  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Macarrons sense gluten en blanc amb bolets **13**  
 Truita francesa amb pastanaga  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Crema de bròquil (sense ceba) **14**  
 Gall Sant Pere al forn amb patates fregides  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Arròs blanc amb oli d'oliva **17**  
 Lluç a la planxa amb xampinyons al forn  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Patata amb carbassó i carbassa **18**  
 Truita francesa amb pastanaga  
 No pa i logurt de soja

Crema de carbassó i pastanaga (sense ceba) **19**  
 Filet de vedella a la planxa amb patata panadera  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Bròquil amb patata **20**  
 Ous durs amb salsa de tomàquet  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Espirals sense gluten amb tomàquet **21**  
 Bacallà al forn amb olives  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Llenties bullides amb carbassa (sense ceba) **24**  
 Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Arròs en blanc amb oli d'oliva **25**  
 Filet de vedella a la planxa amb pastanaga ratllada  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

**DIA DE MARE PAULA** **26**  
 Pasta sense gluten amb oli d'oliva  
 Gall de Sant Pere a la planxa amb tomàquet amanit  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Bròquil amb patata **27**  
 Lluç a la planxa amb blat de moro  
 No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

**MENÚ** **28**  
**CARNESTOLTES**  
 Espirals sense gluten amb tomàquet  
 Truita francesa amb olives  
 No pa i logurt de soja



# 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:

