

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Espinacs saltejats amb patates **03**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bledes amb patata **04**
 Truita francesa amb patata al forn
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Tallarines en blanc amb oli d'oliva **05**
 Llom a la planxa amb patata bullida
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **06**
 Bacallà al forn amb patates xips
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Coliflor amb patata **07**
 Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons a la planxa
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **10**
 Cinta de llom a la planxa amb pasta bullida
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **11**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **12**
 Salmó a la planxa amb patata al forn
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Macarrons saltejats amb bolets **13**
 Truita francesa amb enciam
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Crema de bròquil (sense ceba) **14**
 Contracuixa de pollastre al forn amb patates fregides
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **17**
 Lluç a la planxa amb xampinyons al forn
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **18**
 Truita francesa amb pasta bullida
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Col saltejada amb pernil salat **19**
 Gall dindi a la planxa amb patata panadera
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata **20**
 Magra al forn amb enciam
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **21**
 Seitons a la planxa amb enciam i cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Cous cous en blanc **24**
 Truita francesa amb enciam i cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **25**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

DIÀ DE MARE PAULA **26**
 Cous cous en blanc amb oli d'oliva
 Magra de porc a la planxa amb enciam
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Coliflor amb patata **27**
 Lluç a la planxa amb enciam i cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

MENÚ **28**
CARNESTOLTES
 Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga
 Cinta de llom a la planxa amb enciam
 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:

