

DILLUNS

Espinacs saltejats amb patates **03**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb patata **10**  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge) **17**  
Lluç a la planxa amb arròs saltejat  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb pastanaga **24**  
Truita francesa casolana amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Crema de carbassó **04**  
Truita francesa casolana amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural

Espinacs saltejats amb patates **11**  
Estofat de gall dindi  
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de verdures (sense pèsols ni mongeta tendra) **18**  
Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs saltejat amb bolets **25**  
Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMECRES

Tallarines aglio-olio **05**  
Llom a la planxa amb amanida de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga **12**  
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col saltejada amb pernil salat **19**  
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIA DE MARE PAULA** **26**  
Sopa d'au amb pistons  
Magra de porc a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Sopa d'au amb arròs **06**  
Bacallà a la llauna amb patates xips  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb bolets **13**  
Truita francesa casolana amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **20**  
Magra al forn amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **27**  
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

Coliflor amb patata **07**  
Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de bròquil **14**  
Contraçuixa de pollastre al forn amb patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **21**  
Seitons a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**MENÚ** **28**  
**CARNESTOLTES**  
Espirals amb tomàquet  
Llom arrebossat casolà amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural



# 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:

