

**DILLUNS**

Lenties estofades amb mongeta tendra **03**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **10**  
Salsitxes a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge Arròs a la milanesa veggio (soja texturitzada) **17**  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties amb carbassa **24**  
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIMARTS**

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

Cigrons saltejats amb verdures **11**  
Estofat de gall dindi  
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de verdures **18**  
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

Risotto de bolets **25**  
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIMECRES**

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **05**  
Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Mongetes blanques estofades amb verdures **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**  
Llom a la planxa amb patates xips  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Bròquil amb patata **20**  
Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

**DIVENDRES**

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**  
Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat **14**  
Pollastre amb salsa de soja i patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **21**  
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**MENÚ** **28**  
**CARNESTOLTES**  
Espirals gratinats amb tomàquet i formatge  
Llom arrebossat casolà amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural amb xarxo de sabors



# 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:

