

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

**03**

**DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**04**

Espaguetis napolitana  
Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb pernil salat

**05**

Pèsols saltejats amb patata  
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**06**

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç)  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb formatge

**07**

Sopa de verdures amb cigrons i fideus  
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

**10**

Llenties amb verdures  
Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**11**

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)  
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera  
Pa blanc/integral i logurt natural  
BERENARS : Pa amb pernil dolç

**12**

Paella de verdures  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**13**

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Filet de gall dindi en salsa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb formatge

**14**

Espirals amb tomàquet i formatge  
Salmó amb salsa de taronja amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

**17**

Tallarines al pesto  
Mandonguilles amb tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**18**

Arròs amb minestra  
Magra al forn amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural  
BERENARS : Pa amb pernil salat

**19**

Sopa d'au amb arròs  
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**20**

Crema de verdures de temporada  
Bacallà amb samfaina i patates al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb formatge

**21**

Mongetes blanques amb patates  
Truita de patata amb amanida  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

**24**

Arròs amb tomàquet  
Truita amb formatge amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**25**

Llenties amb verdures  
Lluç a la llimona amb ceba brasejada  
Pa blanc/integral i logurt natural  
BERENARS : Pa amb pernil dolç

**26**

Mongetes verdes amb patata  
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**27**

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet  
Cinta de llonga a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb formatge

**28**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat  
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : logurt natural amb bastonets

**31**

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons  
Llacets amb bolonyesa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

# 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:

