

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

04

Espaguetis sense gluten amb tomàquet

Lluç a la planxa amb pastanaga

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

05

Patata amb carbassó i carbassa

Truita francesa amb tomàquet

No pa i logurt de soja

06

Arròs en blanc amb oli d'oliva

Ous durs amb tomàquet

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

07

Espinacs amb patata

Gall de Sant Pere a la planxa amb patata i tomàquet

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

10

Lenties bullides amb pastanaga, carbassó i pebrot (sense ceba)

Lluç a la planxa amb pastanaga

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

11

Crema de carbassa (sense ceba)

Ous durs amb salsa de tomàquet i patata panadera

No pa i logurt de soja

12

Arròs amb pastanaga

Truita francesa amb tomàquet

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

13

Bròquil amb patata al vapor

Filet de vedella a la planxa amb pastanaga

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

14

Espirals sense gluten amb salsa de tomàquet

Gall de Sant Pere al forn amb patata bullida

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

17

Tallarines sense gluten en blanc amb oli d'oliva i orenca

Filet de vedella a la planxa amb tomàquet

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

18

Arròs en blanc amb oli d'oliva

Lluç al forn amb pastanaga

No pa i logurt de soja

19

Patata amb pastanaga

Ous durs amb salsa de tomàquet

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

20


Crema de carbassó (sense ceba)

Bacallà al forn amb patates fregides

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

21

Bròquil amb patata

Truita francesa amb tomàquet amant 

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

24

Arròs amb tomàquet

Truita francesa amb olives

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

25

Llenties bullides amb patates i pastanaga (sense ceba)

Lluç a la planxa amb blat de moro

No pa i logurt de soja

26

Bròquil amb patata

Filet de vedella a la planxa amb tomàquet

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

27

Macarrons sense gluten amb tomàquet

Truita francesa amb carbassó a la planxa

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

28

Patata amb pastanaga

Bacallà al forn amb arròs blanc

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

31

Pasta sense gluten amb oli d'oliva

Ous durs amb salsa de tomàquet

No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

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:

