

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

03

Espaguetis napolitana

04

Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata

05

Truita de carbassó amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs tres delícies

06

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons i fideus

07

Truita francesa amb enciam  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

10

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

11

Paella de verdures

12

Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

13

Filet de gall dindi en salsa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet i formatge

14

truita francesa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines al pesto

17

Mandonguilles amb tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra saltejada

18

Arròs al forn (amb magra i botifarra)  
Pa blanc/integral i logurt natural

Sopa d'au amb arròs

19

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

20

Llom amb samfaina i patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb verdures

21

**Somiar Truites (Truita de patata amb amanida)**  
Pa blanc/integral i Fruita fresca



Arròs amb tomàquet

24

Truita amb formatge amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb xoriç

25

Magra al forn amb ceba brasejada  
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes verdes amb patata

26

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet

27

Cinta de llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pizza margarita

28

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons

31

Llacets amb bolonyesa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

# 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:

