

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva **04**
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **05**
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **06**
Gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **07**
Gall de Sant Pere al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **10**
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema d'espinacs (sense ceba) **11**
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **12**
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata al vapor **13**
Filet de gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva **14**
Salmó al forn amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Tallarines en blanc amb oli d'oliva i orenca **17**
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **18**
Lluç al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes amb patata **19**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de carbassó (sense ceba) **20**
Bacallà al forn i patates fregides
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **21**
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant



Arròs en blanc amb oli d'oliva **24**
Truita francesa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de patata (sense ceba) **25**
Lluç a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata **26**
Gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Macarrons en blanc amb oli d'oliva **27**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **28**
Bacallà al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Llacets en blanc amb oli d'oliva **31**
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

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:

