

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

Espirals 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

Espinacs al vapor **11**  
Pernilets de pollastre a les herbes  
provençals amb patata panadera  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni  
edulcorant

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

Coliflor amb patata **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**  
Gall Sant Pere al forn i patates fregides  
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni  
edulcorant

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

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i  
orenga **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**  
Gall Sant Pere 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:

