

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 lactosa,  
sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **05**

Truita francesa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **06**

Gall dindi a la planxa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **07**

Gall de Sant Pere al forn amb enciam i  
cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni  
edulcorant

Bledes saltejades amb patata **10**

Cinta de llom a la planxa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
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 lactosa,  
sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **12**

Truita francesa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata al vapor **13**

Filet de gall dindi a la planxa amb  
enciam  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva **14**

Salmó al forn amb patata bullida  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
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 lactosa,  
sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **18**

Lluç al forn amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
sucre ni edulcorant

Bledes amb patata **19**

Contracuixa de pollastre al forn amb  
enciam  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
sucre ni edulcorant

Crema de carbassó (sense ceba) **20**

Bacallà al forn i patates fregides  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **21**

**Truita francesa amb enciam i  
cogombre**  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
sucre ni edulcorant



Arròs en blanc amb oli d'oliva **24**

Truita francesa amb patata al forn  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
sucre ni edulcorant

Crema de patata (sense ceba) **25**

Lluç a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata **26**

Gall dindi a la planxa amb enciam  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
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 lactosa,  
sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **28**

Bacallà al forn amb enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural sense lactosa,  
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 lactosa,  
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:

