

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Espaguetis sense ou napolitana
Hamburguesa mixta sense gluten,
lactosa ni ou a la planxa amb enciam i
Pa blanc/integral i Fruita fresca

04

Pèsols saltejats amb patata
Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

05

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

06

Sopa de verdures amb cigrons
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet
i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

07

Llenties amb verdures
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou 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
Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

Cigrons saltejats amb ceba i bacó
(sense gluten, lactosa ni ou)
Filet de gall dindi en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13

Espirals sense ou amb tomàquet
Salmó en salsa de taronja amb enciam i
blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14

Tallarines sense ou aglio-olio
Mandonguilles sense gluten, lactosa ni
ou amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Minestra saltejada
Arròs al forn (amb magra i botifarra
sense gluten, lactosa ni ou)
Pa blanc/integral i logurt natural

18

Sopa d'au amb arròs
Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Crema de verdures de temporada
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20

Mongetes blanques amb verdures
**Lluç a la planxa amb enciam i blat de
moro**
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21

Arròs amb tomàquet
Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Llenties amb verdures
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt natural

25

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

26

Macarrons sense ou amb verdures i
salsa de tomàquet
Cinta de llom a la planxa amb enciam i
blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

27

Panini de verdures (sense formatge)
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

28

Crema de carbassó i pastanaga amb
crostons
Llacets sense ou amb bolonyesa (carn
picada s/gluten, lactosa ni ou)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

31



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:

