

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **01**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Paella de verdures **02**  
 Truita francesa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Llenties amb carbassa **03**  
 Llom a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb formatge

Coliflor amb patata **04**  
 Lluç a la biscaïna  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Minestra de verdures saltejada **07**  
 Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

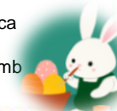
Llenties estofades amb verdures i arròs **08**  
 Filet de gall dindi en salsa  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç

Sopa de verdures amb fideus **09**  
 Vedella a la jardinera  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Macarrons a la carbonara **10**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb formatge

MENÚ ESPECIAL MONA **11**

Arròs amb tomàquet  
 Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets



Espirals amb tomàquet **14**  
 Fricandó de vedella  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **15**  
 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural

Sopa d'au amb pistons **16**  
 Porc en salsa de poma amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates **17**  
 Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU **18**

**21**

FESTIU



Espaguetis amb salsa de xampinyons **22**  
 Truita francesa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb pernil dolç

MENÚ ESPECIAL **23**



SANT JORDI



Sopa d'au amb lletres  
 Botifarra a la planxa amb seques saltades amb all i julivert  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb salsa de tomàquet **24**  
 Lluç a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Pa amb formatge

Pèsols saltejats amb patata **25**  
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : logurt natural amb bastonets

Llenties estofades amb mongeta tendra **28**  
 Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de carbassó **29**  
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENARS : Pa amb pernil salat

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **30**  
 Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

# 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:

