

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de carbassa (sense ceba) **01**
Filet de vedella a la planxa amb olives
No pa i logurt de soja

Arròs amb carbassó **02**
Truita francesa amb tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb carbassa **03**
Bacallà al forn amb blat de moro
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Bròquil amb patata **04**
Lluç al forn amb arròs blanc
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb carbassó i pastanaga **07**
Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassa rostida (sense ceba) **08**
Llenties bullides amb arròs (sense ceba)
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Bròquil saltejat amb patata **09**
Filet de vedella a la planxa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Macarrons sense gluten en blanc amb oli d'oliva i orenga **10**
Lluç a la planxa amb blat de moro
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

MENÚ ESPECIAL MONA **11**
Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb patata al forn
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o



14

SETMANA

15

16

SANTA

17

18

21

FESTIU



Espaguetis sense gluten saltejats amb xampinyons **22**
Truita francesa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

MENÚ ESPECIAL **23**



SANT JORDI



Bròquil amb patata al vapor
Gall Sant Pere al forn amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Arròs amb salsa de tomàquet **24**
Lluç a la planxa amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Carbassó, pastanaga i patata **25**
Remenat d'ou amb tomàquet amanit
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Llenties bullides amb patata, carbassó, pebrot i pastanaga (sense ceba) **28**
Lluç a la planxa amb blat de moro
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassó (sense ceba) **29**
Truita francesa amb olives
No pa i logurt de soja

Tallarines sense gluten amb oli d'oliva **30**
Filet de vedella a la planxa amb amanida de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

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:

