

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Mongetes blanques saltejades amb  
ceba i pastanaga **01**  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb carbassó **02**  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties amb carbassa **03**  
Llom arrebossat amb enciam i blat de  
moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **04**  
Luç a la biscaïna  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb patata **07**  
Truita de patata amb rodes de tomàquet  
i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties estofades amb verdures i arròs **08**  
Filet de gall dindi en salsa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patata **09**  
Filet de vedella a la planxa amb enciam  
i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

MENÚ ESPECIAL MONA **11**

Arròs amb tomàquet  
Varetes de peix amb enciam i  
pastanaga  
Pa blanc/integral i Mona de Pasqua



14

SETMANA

15

16

SANTA

17

18

21

FESTIU



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

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

Arròs amb salsa de tomàquet **24**  
Luç a la romana amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patata **25**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i  
tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties estofades amb mongeta tendra **28**  
Nuggets de pollastre amb enciam i blat  
de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

# 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:

