

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Cous cous en blanc **01**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb patata bullida
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva **02**
 Truita francesa amb enciam i cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes amb patata **03**
 Llom arrebossat casolà amb enciam
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patata **04**
 Lluç al forn amb enciam i cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **07**
 Truita francesa amb amanida de cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **08**
 Gall dindi a la planxa amb enciam
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil saltejat amb patata **09**
 Filet de vedella a la planxa amb enciam i cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga **10**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

MENÚ ESPECIAL MONA **11**
 Espirals en blanc amb oli d'oliva
 Lluç al forn amb patata al forn
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant



14

SETMANA

15

16

SANTA

17

18

21

FESTIU



Espaguetis saltejats amb xampinyons **22**
 Truita francesa amb patata bullida
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

MENÚ ESPECIAL **23**



SANT JORDI



Bròquil amb patata al vapor
 Cinta de llom a la planxa amb enciam
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **24**
 Lluç a la romana casolà amb enciam
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patata **25**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **28**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes amb patata **29**
 Truita francesa amb patata al forn
 Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Tallarines en blanc amb oli d'oliva **30**
 Llom a la planxa amb patata bullida
 Pa blanc i logurt natural sense 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:

