

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Mongetes blanques saltejades amb  
ceba i pastanaga **01**  
Contracuíxa de pollastre a la planxa  
amb enciam i olives  
Pa sense gluten i logurt natural

Paella marinera **02**  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Patata amb carbassa **03**  
Llom arrebossat (sense gluten) amb  
enciam i blat de moro  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Coliflor amb patata **04**  
Luç a la biscaïna  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada **07**  
Truita de patata amb rodes de tomàquet  
i olives negres  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **08**  
Filet de gall dindi en salsa amb arròs  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus sense  
gluten **09**  
Vedella a la jardineria  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten aglio-olio **10**  
Contracuíxa de pollastre a la planxa  
amb enciam i blat de moro  
Pa sense gluten i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL MONA **11**  
Arròs amb tomàquet  
Bacallà amb all i julivert amb enciam i  
pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca



14

SETMANA

15

16

SANTA

17

18

21

FESTIU



Espaguetis sense gluten amb salsa de  
xampinyons **22**  
Truita francesa amb enciam i pastanaga  
Pa sense gluten i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL **23**



SANT JORDI



Sopa d'au amb pasta sense gluten  
Botifarra sense gluten, lactosa ni ou a la  
planxa amb seques saltades amb all i  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **24**  
Luç a la romana (sense gluten) amb  
enciam i olives  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **25**  
Estofat de gall dindi amb enciam i  
tomàquet  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates **28**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat  
de moro  
Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó **29**  
Truita de patata i ceba amb enciam i  
olives  
Pa sense gluten i logurt natural

Tallarines sense gluten aglio-olio **30**  
Hamburguesa mixta sense gluten,  
lactosa ni ou a la planxa amb amanida  
Pa sense gluten 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:

