

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 lactosa, sucre ni edulcorant

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

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

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

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

Crema d'espinacs (sense ceba) **08**  
 Gall dindi a la planxa amb arròs blanc  
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

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

MENÚ ESPECIAL MONA **11**  
 Arròs blanc amb oli d'oliva  
 Bacallà al forn amb patata al forn  
 Pa blanc i logurt natural sense lactosa, 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 lactosa, 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 lactosa, sucre ni edulcorant

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

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

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

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

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

