

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

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

Paella de verdures **02**  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Minestra de verdures saltejada **07**  
Truita de patata amb rodes de tomàquet  
i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Sopa de verdures amb fideus **09**  
Vedella a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

MENÚ ESPECIAL MONA **11**  
Arròs amb tomàquet  
Llom amb all i julivert 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**  
Lluç a la romana casolà amb enciam i  
olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **25**  
Estofat de gall dindi amb enciam i  
tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties estofades amb mongeta tendra **28**  
Gall dindi a la planxa amb enciam i  
cogombre  
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:

