

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 i Fruita fresca (cítric)

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

Llenties amb carbassa **03**
Llom arrebossat casolà amb enciam i
blat de moro
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

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**
Ous a la jardineria
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons aglio-olio **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
Bacallà amb all i julivert amb enciam i
pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)



14

SETMANA

15

16

SANTA

17

18

21

FESTIU



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

MENÚ ESPECIAL **23**



SANT JORDI



Sopa d'au amb lletres
Cinta de llom 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 i Fruita fresca (cítric)

Llenties estofades amb mongeta tendra **28**
Gall dindi a la planxa amb enciam i blat
de moro
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

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

Tallarines aglio-olio **30**
Llom 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:

