

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

Lenties amb carbassa **03**  
 Bacallà 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

Lenties 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 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  
 Varettes de peix 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  
 Hamburguesa vegetal 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 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

Lenties estofades amb mongeta tendra **28**  
 Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro  
 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 de vedella 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:

