

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

**05**

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**06**

Cigrons saltejats amb verdures  
Estofat de gall dindi  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

**07**

Arròs amb pastanaga i pèsols  
Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**01**  
**FESTIU**

Macarrons saltejats amb bolets  
Truita francesa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

**02**  
**DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ**

Pèsols saltejats amb ceba  
Contraeix de pollastre al forn amb patates al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**12**

Paella mixta  
Bacallà a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**13**

Crema de verdures  
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

**14**

Mongetes blanques estofades amb verdures  
Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**15**

Bròquil amb patata  
Magra al forn amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

**16**

Espirals amb tomàquet  
Lluç a la planxa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**19**

Llenties amb carbassa  
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**20**

Arròs saltejat amb pèsols i pastanaga  
Contraeix de pollastre a la planxa amb cogombre amanit  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

**21**

Macarrons amb tomàquet  
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**22**

Crema de carbassó amb crostons  
Magra al forn amb pastanaga baby  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

**23**

Coliflor amb patata  
Estofat de gall dindi  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**26**

Espaguetis napolitana  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**27**

Pèsols saltejats amb pernil salat  
Truita de carbassó amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb pernil dolç s/proteïna de llet

**28**

Bròquil saltejat amb patata  
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

**29**

Arròs amb pastanaga i pèsols  
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Pa amb gall dindi s/proteïna de llet

**30**

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

# 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:

