

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

Patata amb pastanaga **05**

Ous durs amb salsa de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Cigrons bullits amb oli d'oliva **06**

Filet de vedella a la planxa amb
pastanaga baby
No pa i logurt natural

Arròs amb pastanaga **07**

Lluç a la planxa amb blat de moro
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Macarrons sense gluten en blanc amb
bolets **08**

Truita francesa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de bròquil (sense ceba) **09**

Gall Sant Pere al forn amb patates
fregides
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Arròs blanc amb oli d'oliva **12**

Lluç a la planxa amb xampinyons al forn
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb carbassó i carbassa **13**

Truita francesa amb pastanaga
No pa i logurt natural

Crema de carbassó i pastanaga (sense
ceba) **14**

Filet de vedella a la planxa amb patata
panadera
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Bròquil amb patata **15**

Ous durs amb salsa de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Espirals sense gluten amb tomàquet **16**

Bacallà al forn amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Llenties bullides amb carbassa (sense
ceba) **19**

Truita francesa amb rodes de tomàquet
i olives negres
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Arròs en blanc amb tonyina **20**

Filet de vedella a la planxa amb
pastanaga ratllada
No pa i logurt natural

Macarrons sense gluten amb tomàquet **21**

Lluç a la planxa amb blat de moro
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassó (sense ceba) **22**

Ous amb salsa de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Bròquil amb patata **23**

Bacallà a la planxa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Espaguetis sense gluten amb tomàquet **26**

Lluç a la planxa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb carbassó i carbassa **27**

Truita francesa amb tomàquet
No pa i logurt natural

Bròquil saltejat amb patata **28**

Filet de vedella a la planxa amb blat de
moro i olives verdes
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Arròs en blanc amb oli d'oliva **29**

Gall de Sant Pere a la planxa amb
patata i tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Empedrat de cigrons amb tomàquet,
tonyina i olives **30**

Ous durs amb tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

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/arros
pasta/arros	verdura
llegums	verdura pasta/arros

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:

