

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01
**DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**
02

Bledes saltejades amb patata **05**
Cinta de llom a la planxa amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **06**
Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **07**
Salmó a la planxa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Macarrons saltejats amb bolets **08**
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de bròquil (sense ceba) **09**
Contracuixa de pollastre al forn amb patates fregides
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **12**
Lluç a la planxa amb xampinyons al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **13**
Truita francesa amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Col saltejada amb pernil salat **14**
Gall dindi a la planxa amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata **15**
Magra al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **16**
Seitons a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Cous cous en blanc **19**
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **20**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb cogombre amanit
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga **21**
Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **22**
Magra al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Coliflor amb patata **23**
Pit de gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espaguetis en blanc amb oli d'oliva **26**
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **27**
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil saltejat amb patata **28**
Pernilets de pollastre al forn amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **29**
Gall de Sant Pere al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs amb patata **30**
Gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

