

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

			01	02
			FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
05 Mongetes tendres amb patates al vapor Salsitxes a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	06 Cigrons saltejats amb verdures Estofat de gall dindi Pa blanc/integral i logurt natural	07 Arròs tres delícies Salmó en salsa de taronja amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	08 Macarrons amb salsa de bolets Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	09 Pèsols saltejats amb pernil salat Pollastre amb salsa de soja i patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca
12 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) Pa blanc/integral i Fruita fresca	13 Crema de verdures Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural	14 Mongetes blanques estofades amb verdures Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera Pa blanc/integral i Fruita fresca	15 Bròquil amb patata Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	16 Espirals gratinats amb tomàquet i formatge Contracuíxa de pollastre al forn amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca
19 Llenties amb carbassa Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	20 Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina Contracuíxa de pollastre a la planxa amb cogombre amanit Pa blanc/integral i logurt natural	21 Macarrons amb tomàquet Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	22 Crema de carbassó amb crostons Mandonguilles a la jardinera Pa blanc/integral i Fruita fresca	23 Coliflor gratinada amb beixamel Estofat de gall dindi Pa blanc/integral i Fruita fresca
26 Espaguetis napolitana Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	27 Pèsols saltejats amb pernil salat Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural	28 Bròquil saltejat amb patata Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	29 Arròs tres delícies Filet de vedella a la planxa amb patata, tomàquet i ceba Pa blanc/integral i Fruita fresca	30 Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives Gall dindi a la planxa amb enciam i 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/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

