

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:

