

DILLUNS

Lenties bullides amb pastanaga,
carbassó i pebrot (sense ceba) **02**
Lluç a la planxa amb pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

DIMARTS

Crema de carbassó i pastanaga (sense
ceba) **03**
Ous durs amb salsa de tomàquet i
patata panadera
No pa i logurt natural

DIMECRES

Arròs amb pastanaga **04**
Truita francesa amb tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

DIJOUS

Cigrons bullits amb oli d'oliva **05**
Filet de vedella a la planxa amb
pastanaga
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

DIVENDRES

**DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

09

Arròs en blanc amb oli d'oliva **10**
Lluç al forn amb pastanaga
No pa i logurt natural

Bròquil amb patata **11**
Truita francesa amb blat de moro
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassó (sense ceba) **12**
Bacallà al forn amb patates fregides
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Amanida de patata amb tomàquet i
pebrot **13**
Ous durs amb salsa de tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Arròs amb tomàquet **16**
Truita francesa amb olives
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Lenties bullides amb patates i
pastanaga (sense ceba) **17**
Lluç a la planxa amb blat de moro
No pa i logurt natural

Bròquil amb patata **18**
Filet de vedella a la planxa amb
tomàquet
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb pastanaga **19**
Truita francesa amb carbassó a la
planxa
No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

**MENÚ
ESPECIAL
FINAL DE CURS**

23

BONES

24

VACANCES !

25



26

27

30



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:

