

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Bledes saltejades amb patata **02**
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema d'espínacs (sense ceba) **03**
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **04**
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata al vapor **05**
Filet de pollastre a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

FESTIU

Arròs en blanc amb oli d'oliva **10**
Lluç al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **11**
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de carbassó (sense ceba) **12**
Bacallà al forn i patates fregides
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes amb patata **13**
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **16**
Truita francesa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema de patata (sense ceba) **17**
Lluç a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata **18**
Gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espinacs saltejats amb patates **19**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

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
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:

