

DILLUNS

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

DIMARTS

Espinacs al vapor **03**
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

DIMECRES

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

DIJOUS

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

DIVENDRES

**DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

09

Coliflor amb patata **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**
Gall Sant Pere 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

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga **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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

