

DILLUNS

Lenties amb verdures **02**  
Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **03**  
Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera  
Pa blanc/integral i logurt natural

DIMECRES

Paella de verdures **04**  
Lluç a la planxa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Cigrons saltejats amb ceba i bacó (sense gluten, lactosa ni ou) **05**  
Filet de pollastre en salsa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

**DIÀ DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**FESTIU**

**09**

Minestra saltejada **10**  
Arròs al forn (amb magra i botifarra sense gluten, lactosa ni ou)  
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques amb verdures **11**  
Pollastre al forn amb enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **12**  
Bacallà amb samfaina i patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata amb tomàquet, pebrot, ceba i olives **13**  
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **16**  
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties amb verdures **17**  
Lluç a la llimona amb ceba brasejada  
Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes verdes amb patata **18**  
Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat **19**  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**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/arròs                       |
| pasta/arròs                          | > | verdura                           |
| llegums                              | > | 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                          |
| llegums                             | > | verdura ou                       |
| carn                                | > | ou peix                          |

### POSTRES

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

Entitats col·laboradores:

