

DILLUNS

Llenties amb verdures **02**  
Cinta de llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
Pa blanc i Fruita fresca (cític)

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 de soja

DIMECRES

Paella de verdures **04**  
Truita francesa amb enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga **05**  
Filet de pollastre en salsa  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

**DIA** **06**  
**DE LLIBRE**  
**DISPOSICIÓ**

**FESTIU**

**09**

Minestra saltejada **10**  
Arròs a la milanesa veggio (soja texturitzada)  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes blanques amb verdures **11**  
Truita francesa amb enciam i blat de moro  
Pa blanc i Fruita fresca (cític)

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**  
Truita francesa amb enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **17**  
Lluç a la llimona amb ceba brasejada  
Pa blanc i Fruita fresca (cític)

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** **20**  
**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<br>de primer... |   | Per sopar puc<br>menjar de primer... |
|-----------------------------------------|---|--------------------------------------|
| verdura                                 | > | pasta/arros                          |
| pasta/arros                             | > | verdura                              |
| lleugums                                | > | verdura pasta/arros                  |

### SEGONS PLATS

| Si a l'escola he menjat<br>de segon... |   | Per sopar puc<br>menjar de segon... |
|----------------------------------------|---|-------------------------------------|
| ou                                     | > | carn peix                           |
| peix                                   | > | ou carn                             |
| lleugums                               | > | verdura ou                          |
| carn                                   | > | ou peix                             |

### POSTRES

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

Entitats col·laboradores:

