

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



Arròs blanc amb oli d'oliva

08

Pit de gall dindi a la planxa

Tomàquet amanit

No pa i logurt natural

Llenties bullides amb patates i
pastanaga (sense ceba)

09

Lluç a la planxa amb blat de moro

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Bròquil amb patata

10

Filet de vedella a la planxa amb
tomàquet

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

FESTIU

Patata amb pastanaga

12

Bacallà al forn amb arròs blanc

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Pasta sense gluten amb oli d'oliva

15

Ous durs amb salsa de tomàquet

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Empedrat de cigrons amb tomàquet,
tonyina i olives

16

Bacallà al forn amb blat de moro

No pa i logurt natural

Arròs amb carbassó

17

Truita francesa amb tomàquet

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassa (sense ceba)

18

Filet de vedella a la planxa amb olives

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Bròquil amb patata

19

Lluç al forn amb arròs blanc

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb carbassó i pastanaga

22

Truita francesa amb rodes de tomàquet
i olives negres

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Arròs amb tomàquet

23

Lluç a la planxa amb blat de moro

No pa i logurt natural

Arròs amb carbassó

24

FESTIU

Macarrons sense gluten en blanc amb
oli d'oliva i orenga

25

Bacallà al forn amb patata al forn

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassa rostida (sense
ceba)

26

Llenties bullides amb arròs (sense ceba)

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Espirals sense gluten amb tomàquet

29

Truita francesa amb patata al forn

No pa i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Arròs blanc amb xampinyons

30

Gall Sant Pere al forn amb blat de moro

No pa i logurt natural

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:

