

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



Arròs blanc amb oli d'oliva

08

Crema de patata (sense ceba)

09

Bròquil amb patata

10

FESTIU

11

Espinacs saltejats amb patates

12

Cinta de llom a la planxa

Lluç a la planxa amb enciam i cogombre

Gall dindi a la planxa amb enciam

Bacallà al forn amb enciam i cogombre

Enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Llacets en blanc amb oli d'oliva

15

Bledes amb patata

16

Arròs en blanc amb oli d'oliva

17

Cous cous en blanc

18

Bròquil amb patata

19

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Llom arrebossat casolà amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Contracuixa de pollastre a la planxa amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Lluç al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata

22

Arròs blanc amb oli d'oliva

23

FESTIU

24

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga

25

Crema d'espinacs (sense ceba)

26

Truita francesa amb amanida de cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bacallà al forn amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Gall dindi a la planxa amb arròs blanc
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Espirals en blanc amb oli d'oliva

29

Arròs blanc amb xampinyons

30

Gall dindi a la planxa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Gall Sant Pere al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

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:

