

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



Bon inici de curs

Arròs blanc amb oli d'oliva

08

Cinta de llom a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Crema de patata (sense ceba)

09

Lluç a la planxa amb enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata

10

Gall dindi a la planxa amb enciam

Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

FESTIU

Panini de verdures (sense formatge)

12

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llacets en blanc amb oli d'oliva

15

Gall dindi a la planxa amb enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Bledes amb patata

16

Llom arrebossat casolà amb enciam

Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva

17

Truita francesa amb enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Cous cous en blanc

18

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

Bròquil amb patata

19

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

Bledes saltejades amb patata

22

Truita francesa amb amanida de cogombre

Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva

23

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam

Pa blanc i logurt natural sense lactosa, sucre ni edulcorant

FESTIU

24

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga

25

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

Crema d'espínacs (sense ceba)

26

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

Espirals en blanc amb oli d'oliva

29

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

Arròs blanc amb xampinyons

30

Gall Sant Pere al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense lactosa, 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:

