

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Arròs en blanc amb oli d'oliva
Filet de vedella a la planxa amb
pastanaga ratllada
Pa blanc i logurt natural

04

Macarrons amb tomàquet
Lluç a l'andalusa casolà amb blat de
moro
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

05

Crema de carbassó (sense ceba) **06**
Ous amb salsa de tomàquet

06

Bròquil amb patata **07**
Bacallà a la planxa amb pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

07

Espaguetis napolitana **10**

10

Lluç a la planxa amb pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb carbassó i carbassa **11**

11

Truita francesa amb tomàquet
Pa blanc i logurt natural

Bròquil saltejat amb patata **12**

12

Filet de vedella a la planxa amb blat de
moro i olives verdes
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Arròs en blanc amb oli d'oliva **13**

13

Gall de Sant Pere a la planxa amb
patata i tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o



Espinacs amb patata **14**

14

Ous durs amb tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Lenties bullides amb pastanaga,
carbassó i pebrot (sense ceba) **17**

17

Lluç a la planxa amb pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassa (sense ceba) **18**

18

Ous durs amb salsa de tomàquet i
patata panadera
Pa blanc i logurt natural

Arròs amb pastanaga **19**

19

Truita francesa amb tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Cigrons bullits amb oli d'oliva **20**

20

Filet de vedella a la planxa amb
pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Espirals amb tomàquet i formatge **21**

21

Gall de Sant Pere al forn amb patata
bullida
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Tallarines aglio-olio **24**

24

Filet de vedella a la planxa amb
tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Arròs en blanc amb oli d'oliva **25**

25

Lluç al forn amb pastanaga
Pa blanc i logurt natural

Bròquil amb patata **26**

26

Truita francesa amb blat de moro
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassó (sense ceba) **27**

27

Bacallà al forn amb patates fregides
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Patata amb pastanaga **28**

28

Ous durs amb salsa de tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera,
plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

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:

