

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

04
Arròs en blanc amb oli d'oliva
Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

05
Macarrons en blanc amb oli d'oliva i
orenga
Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i
cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

06
Espinacs amb patata
Magra al forn amb enciam

07
Coliflor amb patata
Pit de gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

10
Espaguetis en blanc amb oli d'oliva
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

11
Bledes saltejades amb patata
Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

12
Bròquil saltejat amb patata
Pernilets de pollastre al forn amb pasta
bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

13
Arròs en blanc amb oli d'oliva
Gall de Sant Pere al forn amb enciam i
cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant


14
Espinacs amb patata
Gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

17
Bledes saltejades amb patata
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

18
Crema d'espinacs (sense ceba)
Pernilets de pollastre a les herbes
provençals amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

19
Arròs blanc amb oli d'oliva
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

20
Bròquil amb patata al vapor
Filet de pollastre a la planxa amb
enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

21
Espirals en blanc amb oli d'oliva
Salmó al forn amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

24
Tallarines en blanc amb oli d'oliva i
orenga
Cinta de llom a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

25
Arròs en blanc amb oli d'oliva
Lluç al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

26
Espinacs saltejats amb patates
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

27
Crema de carbassó (sense ceba)
Bacallà al forn i patates fregides
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

28
Bledes amb patata
Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i olives
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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



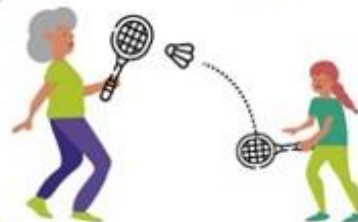
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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...



verdura
pasta/arros
lleugues



Per sopar puc menjar de primer...



verdura
verdura
pasta/arros



SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...



ou
peix
lleugues



Per sopar puc menjar de segon...



carn
ou
verdura



peix
carn
ou
peix

POSTRES



fruita



lacti

Entitats col·laboradores:

