

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Arròs saltejat amb bolets
Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

04

Macarrons amb tomàquet
Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i
blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05

Crema de carbassó amb crostons
Magra al forn amb pastanaga baby

06

Coliflor amb patata
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca

07

Espaguetis napolitana
Cinta de llom a la planxa amb enciam i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10

Pèsols saltejats amb pernil salat
Truita de carbassó amb enciam i
tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

11

Bròquil saltejat amb patata
Pernilets de pollastre al forn amb
enciam mesclum, blat de moro i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

**Arròs integral amb remenat d'ou,
salmó i cebollí amb salsa de
tomàquet**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet
i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13

Sopa de verdures amb cigrons i fideus
Gall dindi a la planxa amb enciam i
tomàquet
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

14

nutrilab

Llenties amb verdures
Cinta de llom a la planxa amb enciam i
pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

17

Crema de temporada (moniato,
carbassa i porro)
Pernilets de pollastre a les herbes
provençals amb patata panadera
Pa blanc/integral i logurt de soja

18

Paella de verdures
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20

Espirals amb tomàquet
Salmó en salsa de taronja amb enciam i
blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21

Tallarines aglio-olio
Cinta de llom a la planxa amb enciam i
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Minestra saltejada
Arròs a la milanesa veggie (soja
texturitzada)
Pa blanc/integral i logurt de soja

25

Mongetes blanques amb verdures
Truita francesa amb enciam i blat de
moro
Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

26

Crema de verdures de temporada
Bacallà amb samfaina i patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

27

Patates estofades amb verdures
(bledes, pastanaga i porro)
Contracuixa de pollastre al forn amb
enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

28

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**



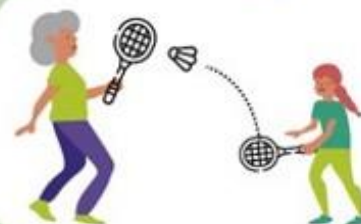
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**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/arròs
pasta/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
llegums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

