

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb tomàquet **01**

Truita francesa amb olives

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Llenties bullides amb patates i pastanaga (sense ceba) **02**

Lluç a la llimona amb ceba brasejada

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Bròquil amb patata **03**

Filet de vedella a la planxa amb tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Macarrons sense gluten amb tomàquet **04**

Truita francesa amb carbassó a la planxa

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

08

Patata amb carbassa **09**

Bacallà al forn amb blat de moro

Pa blanc i logurt natural

Arròs amb carbassó **10**

Truita francesa amb tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Crema de carbassa (sense ceba) **11**

Filet de vedella a la planxa amb olives

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Bròquil amb patata **12**

Lluç al forn amb arròs blanc

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o préssec)

Patata amb carbassó i pastanaga **15**

Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Arròs amb tomàquet **16**

Lluç a la planxa amb blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

Macarrons aglio-olio **17**

Peix carboner al forn amb patata al forn

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

MENÚ NADAL **18**

Crema de bròquil

Filet de vedella a la planxa amb patata al forn

Pa blanc i logurt natural

Crema de carbassa rostida (sense ceba) **19**

Llenties bullides amb arròs (sense ceba)

Pa blanc i Fruita fresca (taronja, pera, plàtan, síndria, meló, raïm, nabius o

22



23

24

**BONES
FESTES**

25

26



29

30

31



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:

