

DILLUNS

Arròs en blanc amb oli d'oliva **01**
Truita francesa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

DIMARTS

Crema de patata (sense ceba) **02**
Lluç a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

DIMECRES

Bròquil amb patata **03**
Gall dindi a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

DIJOUS

Macarrons en blanc amb oli d'oliva **04**
Cinta de llom a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

08

Bledes amb patata **09**
Llom arrebossat casolà amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs en blanc amb oli d'oliva **10**
Truita francesa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Cous cous en blanc **11**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb patata bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bròquil amb patata **12**
Lluç al forn amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata **15**
Truita francesa amb amanida de cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva **16**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga **17**
Peix carboner al forn amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

MENÚ NADAL **18**
Crema de bròquil (sense ceba)
Llom a la planxa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Crema d'espinacs (sense ceba) **19**
Pit de pollastre a la planxa amb arròs blanc
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant



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/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:

