

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BON ANY!!



01

02

05

06

07

Arròs en blanc amb oli d'oliva 08

Cigrons bullits amb oli d'oliva 09

Filet de vedella a la planxa

Amanida variada

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

Remenat de xampinyons

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

Patata amb pastanaga 12

Cigrons bullits amb oli d'oliva 13

Arròs amb pastanaga 14

Macarrons amb salsa de bolets 15

Crema de bròquil (sense ceba) 16

Ous durs amb salsa de tomàquet

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

Filet de vedella a la planxa amb pastanaga baby

Pa blanc i logurt natural

Lluç a la planxa amb blat de moro

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

Truita francesa amb pastanaga

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

Gall Sant Pere al forn amb patates fregides

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

Arròs blanc amb oli d'oliva 19

Espinacs amb patata 20

Crema de carbassó i pastanaga (sense ceba) 21

Bròquil amb patata 22

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge 23

Lluç a la planxa amb xampinyons al forn

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

Truita francesa amb pastanaga

Pa blanc i logurt natural

Filet de vedella a la planxa amb patata panadera

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

Ous durs amb salsa de tomàquet

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

Bacallà al forn amb olives

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

Llenties bullides amb carbassa (sense ceba) 26

Arròs en blanc amb oli d'oliva 27

Macarrons amb tomàquet 28

Crema de carbassó (sense ceba) 29

Bròquil amb patata 30

Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres

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

Filet de vedella a la planxa amb pastanaga ratllada

Pa blanc i logurt natural

Lluç a l'andalusa casolà amb blat de moro

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

Ous amb salsa de tomàquet

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

Bacallà a la planxa amb pastanaga

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:

