

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BON ANY!!



01

02

05

06

07

08

09

Arròs blanc amb oli d'oliva

Cinta de llom a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Coliflor amb patata

Contracuíx de pollastre al forn amb xampinyons a la planxa

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Bledes saltejades amb patata

12

Espinacs saltejats amb patates

13

Arròs blanc amb oli d'oliva

14

Macarrons saltejats amb bolets

15

Crema de bròquil (sense ceba)

16

Cinta de llom a la planxa amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

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

Salmó a la planxa amb patata al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Contracuíx de pollastre al forn amb patates fregides
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Arròs blanc amb oli d'oliva

19

Espinacs amb patata

20

Col saltejada amb pernil salat

21

Bròquil amb patata

22

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga

23

Lluç a la planxa amb xampinyons al forn
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Truita francesa amb pasta bullida
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Contracuíx de pollastre al forn amb patata panadera
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Magra al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Seitons a la planxa amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Cous cous en blanc

26

Arròs en blanc amb oli d'oliva

27

Macarrons en blanc amb oli d'oliva i orenga

28

Espinacs amb patata

29

Coliflor amb patata

30

Truita francesa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Contracuíx de pollastre a la planxa amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i cogombre
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

Magra al forn amb enciam
Pa blanc i logurt natural sense sucre ni edulcorant

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

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:

