

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BON ANY!!



01

02

05

06

07

Arròs amb salsa de tomàquet 08

09

Cinta de llom a la planxa

Amanida variada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata
Contracuixa de pollastre al forn amb
xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb patata 12

Cinta de llom a la planxa amb enciam i
olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates 13

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb pastanaga 14

Salmó en salsa de taronja amb enciam i
blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb bolets 15

Truita francesa casolana amb enciam i
pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de bròquil 16

Contracuixa de pollastre al forn amb
patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, formatge

Lluç a la planxa amb arròs saltejat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Crema de verdures (sense pèsols ni
mongeta tendra) 20

Truita francesa casolana amb enciam i
pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

20

Col saltejada amb pernil salat 21

Filet de pollastre en salsa amb patata
panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

21

Bròquil amb patata 22

Magra al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

Espirals amb tomàquet 23

Seitons a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

23

Bròquil saltejat amb pastanaga 26

Truita francesa casolana amb rodes de
tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

Arròs saltejat amb bolets 27

Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

27

Macarrons amb tomàquet 28

Lluç a l'andalusa casolà amb enciam i
blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

28

Crema de carbassó amb crostons 29

Magra al forn amb pastanaga baby

Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Coliflor amb patata 30

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca

30

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:

