

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BON ANY!!



01

02

05

06

07

08

09

Arròs amb salsa de tomàquet

Cinta de llom a la planxa

Amanida variada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor 12

Salsitxes a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons saltejats amb verdures 13

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs tres delícies 14

Gall dindi a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb salsa de bolets 15

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb pernil salat 16

Pollastre amb salsa de soja i patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) 19

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures 20

Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes blanques estofades 21

Filet de pollastre en salsa amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata 22

Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge 23

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb carbassa 26

Truita de patata i ceba amb rodets de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Risotto de bolets 27

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Macarrons amb tomàquet 28

Vedella arrebossada amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons 29

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor gratinada amb beixamel 30

Estofat de gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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
llegums	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
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

