

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BON ANY!!



01

02

05

06

07

Arròs amb salsa de tomàquet 08

Cigrons bullits amb oli d'oliva 09

Cinta de llom a la planxa

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

Amanida variada

Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor 12

Cigrons saltejats amb verdures 13

Arròs amb pastanaga i pèsols 14

Macarrons saltejats amb bolets 15

Pèsols saltejats amb pernil salat 16

Cinta de llom a la planxa amb enciam i
olives

Estofat de gall dindi

Salmó en salsa de taronja amb enciam i
blat de moro

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Contracuixa de pollastre al forn amb
patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Amanida d'enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, pipes de

19

Crema de verdures 20

Mongetes blanques estofades amb
verdures

21

Bròquil amb patata 22

Espirals amb tomàquet 23

Paella mixta

Truita de patata i carbassó amb enciam
i pastanaga

Filet de pollastre en salsa amb patata
panadera

Magra al forn amb enciam i blat de moro

Seitons a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb carbassa 26

Arròs saltejat amb bolets 27

Macarrons amb tomàquet 28

Crema de carbassó amb crostons 29

Coliflor amb patata 30

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

Contracuixa de pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

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

Magra al forn amb pastanaga baby

Estofat de gall dindi

Pa blanc i Fruita fresca (cítric)

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

