

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**FESTIU**
**01**

Arròs amb salsa de tomàquet

**02**

Hamburguesa a la planxa amb carbassó al forn

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Macarrons amb xampinyons

**03**

Filet de pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Crema de verdures

**04**

Truita de patata amb ceba i amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Puré de cigrons amb verdures

**05**

Gall dindi amb tomàquet

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Tallarines napolitana

**08**

Truita francesa i amanida d'enciam, blat de moro i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Sopa de l'àvia

**09**

Vedella amb salsa de xampinyons

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Puré de cigrons amb verdures

**10**

Lluç a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Verdura tricolor al vapor

**11**

Cuixa de gall dindi al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Arròs amb verdures

**12**

Bacallà a la biscaïna

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Puré de llenties amb verdures

**15**

Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Paella de verdures

**16**

Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Mongetes verdes amb patata al vapor

**17**

Mandonguilles a la jardinera

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Macarrons amb tomàquet

**18**

Lluç a la planxa amb pastanaga saltejada

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Crema de carbassó

**19**

Gall dindi arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Arròs amb salsa de tomàquet

**22**

Bacallà a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada

**DINAR**
**23**
**SANT**
**JORDI**

Berenar: Fruita de temporada

Espaguetis amb salsa de tomàquet

**24**

Lluç a la planxa amb amanida d'enciam, blat de moro i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Crema de bròquil

**25**

Vedella amb salsa de pastanagues

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Sopa d'au amb fideus

**26**

Truita de patates amb amanida d'enciam, tomàquet i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Crema de pastanaga

**29**

Salsitxes a la planxa amb patates al forn

Fruita fresca/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Fideus amb verdures i pollastre

**30**

Gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

# CreEa 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 VEU 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/arròs
pasta/arròs >	verdura
llegums >	verdura ○ pasta/arròs

### 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: