

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

Macarrons amb xampinyons **01**

Filet de pollastre al forn amb enciam i cogombre

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Crema de verdures **02**

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

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Cigrons amb patata **03**

Magra de porc amb tomàquet

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Tallarines napolitana **06**

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

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb gall dindi i llet

Crema parmentiere **07**

Vedella amb salsa de xampinyons

logurt natural/Pa

Berenar: Pa amb xocolatina

Cigrons amb patata **08**

Lluç a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Verdura tricolor al vapor **09**

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

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Arròs amb verdures **10**

Bacallà a la biscaïna

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Llenties amb verdures **13**

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

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb formatge i llet

Paella de verdures **14**

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

logurt natural/Pa

Berenar: Pa amb xocolatina

Mongetes verdes amb patata al vapor **15**

Mandonguilles a la jardineria

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Espirals amb tomàquet **16**

Lluç a la planxa amb pastanaga saltejada

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Crema de pèsols **17**

Llom 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 **20**

Bacallà a la planxa amb cogombre amanit

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb pernil dolç i llet

Cigrons amb verdures **21**

Pollastre al forn amb patates panadera

logurt natural/Pa

Berenar: Pa amb xocolatina

Espaguetis amb salsa de tomàquet **22**

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 carbassó **23**

Vedella amb salsa de pastanagues

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Mongetes tendres amb patata i pastanaga **24**

Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Crema de porro **27**

Salsitxes a la planxa amb patates al forn

Fruita fresca/Pa

Berenar: Pa amb gall dindi i llet

Fideus amb verdures i pollastre **28**

Magra a la planxa amb enciam i pastanaga

logurt natural/Pa

Berenar: Pa amb xocolatina

Mongetes verdes amb patates **29**

Filet de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

Llenties amb verdures **30**

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

logurt natural/Pa

Berenar: Fruita de temporada

Arròs amb salsa de tomàquet **31**

Bacallà al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita fresca/Pa

Berenar: logurt natural sense sucre amb galetes sense sucre

# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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



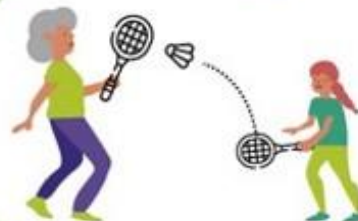
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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:

