

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata peix blanc **02**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Pastanaga, api, carbassó i patata amb vedella **03**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb pollastre **04**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi **05**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Porros, carbassa i patata amb peix blanc **06**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc **09**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Porros, carbassa i patata amb pollastre **10**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi **11**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella **12**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb peix blanc **13**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, porros, carbassa i patata amb gall dindi **16**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb peix blanc **17**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb pollastre **18**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi **19**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i patata amb vedella **20**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi **23**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassa, api, carbassó i patata amb vedella **24**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, porros, pastanaga i peix blanc **25**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi **26**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

**DINAR
ESPECIAL
LA MONA**

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Carbassó, ceba, pastanaga i patata amb gall dindi **30**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Porros, carbassa i patata amb pollastre **31**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

Mongetes tendres, ceba, pastanaga i patata amb vedella **01/04**

Fruita de temporada

Berenar: Taronja, pera, plàtan, poma i galetes

**SETMANA
SANTA**



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:

