

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

Crema de pastanaga **03**  
 Espirals a la bolonyesa vegetal  
 -  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb iogurt natural

Arròs amb tomàquet **04**  
 Truita francesa  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Bròquil gratinat **05**  
 Filet de porc en salsa  
 -  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Trinxat de col amb patates **06**  
 Pollastre rostit a les fines herbes  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb verdures **07**  
 Caldereta de lluç  
 -  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

Llenties ECO estofades **10**  
 Truita francesa  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb iogurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet **11**  
 Maires a l'andalusa  
 Enciam i cogombre  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Coliflor al vapor amb patata **12**  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Macarrons amb tomàquet **13**  
 Lluç al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENAR: Pa integral amb xocolata

Verdura tricolor **14**  
 Mandonguilles de vedella amb xampinyons  
 -  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Crema de carbassó **17**  
 Llacets amb bolonyesa vegetal  
 -  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb iogurt natural

Cigrons amb patates **18**  
 Filet de porc amb salsa  
 -  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Mongetes verdes ECO amb patates **19**  
 Pit de pollastre al forn  
 Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs amb salsa de tomàquet **20**  
 Lluç al forn amb patates i ceba  
 -  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Pèsols amb patates **21**  
 Truita de carbassó  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil dolç

**24**  
**FESTIU**

Macarrons bolonyesa **25**  
 Lluç a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi i llet

Mongetes verdes amb patata **26**  
 Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb ceba brasejada  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Arròs amb salsa de tomàquet **27**  
 Truita de formatge amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 BERENAR: Pa integral amb xocolata

Fesols bullits amb oli d'oliva **28**  
 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

# 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**

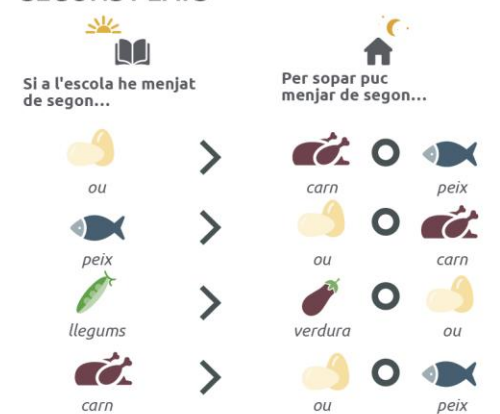
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS



### SEGONS PLATS



### POSTRES



- Entitats col·laboradores:
- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -