

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

03

Amanida d'arròs amb enciam, formatge fresc i blat de moro

04

Truita francesa

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Bròquil gratinat

05

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba)

06

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

07

Caldereta de lluç

-

Pa blanc/integral i logurt natural

Llenties ECO estofades

10

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)

11

Maires a l'andalusa

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata

12

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet

13

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

Verdura tricolor

14

Mandonguilles amb xampinyons

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó

17

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i ceba)

18

Llom arrebossat

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes verdes ECO amb patates

19

Pernilets de pollastre al forn

Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies

20

Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DINAR  
ESPECIAL  
FI DE CURS**

21



24



26



27

28



# 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**



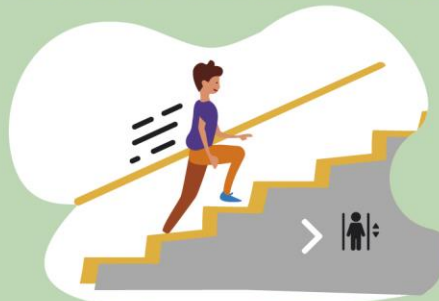
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:
- FAECE
  - AEPNAA
  - FEN
  - Fundación ANAR
  - FEACAB
  - naos
  - ecom
  - QAEC
  - LAZTAN