

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **03**  
Espirals a la bolonyesa vegetal  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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**  
Truita francesa  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

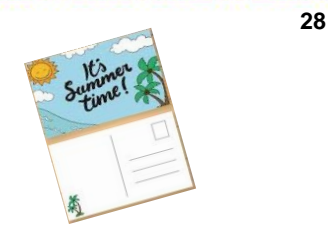
Crema de carbassó **17**  
Llacets amb carn picada i formatge  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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**



# 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

|   |  |
|---|--|
| ☀️📖<br>Si a l'escola he menjat de primer... | 🏠<br>Per sopar puc menjar de primer... |
| verdura >                                   | pasta/arròs                            |
| pasta/arròs >                               | verdura                                |
| llegums >                                   | verdura ○ pasta/arròs                  |

### SEGONS PLATS

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| ☀️📖<br>Si a l'escola he menjat de segon... | 🏠<br>Per sopar puc menjar de segon... |
| ou >                                       | carn ○ peix                           |
| peix >                                     | ou ○ carn                             |
| llegums >                                  | verdura ○ ou                          |
| carn >                                     | ou ○ peix                             |

### POSTRES

|        |       |
|--------|-------|
| 🍏🍎 ○   | 🥛     |
| fruita | lacti |

Entitats col·laboradores: