

**DILLUNS**


*pasta, arròs, llegums, ou,  
porc, vedella i logurt.  
Plàtan ECO de Canàries*

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

Macarrons integrals amb salsa de tomàquet **01**  
Croquetes de bacallà  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata **02**  
Contraeix de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **03**  
Lluç al forn  
Enciam i cogombre  
Pa blanc i logurt natural

Verdura tricolor **04**  
Escalopines de vedella amb xampinyons  
-  
Pa integral i Fruita fresca

Crema de moniato **07**  
Espirals a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada)  
-  
Pa integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patates **08**  
Pernilets de pollastre al forn  
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes  
Pa blanc i logurt natural

Arròs integral amb salsa de tomàquet **09**  
Lluç al forn amb patata i ceba  
-  
Pa integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i ceba) **10**  
Llom arrebossat  
Enciam i cogombre  
Pa blanc i Fruita fresca

Pèsols amb patates **11**  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa integral i Fruita fresca

Arròs integral tres delícies **14**  
Magre de porc amb salsa de pastanaga  
-  
Pa integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **15**  
Truita de patata i ceba  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc i Fruita fresca

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **16**  
Cigrons amb sofregit de ceba i tomàquet  
-  
Pa integral i logurt natural

Llacets integrals napolitana **17**  
Verat al forn  
Enciam i olives  
Pa blanc i Fruita fresca

Amanida de patata i hortalisses (tomàquet, ceba, pebrot i olives) **18**  
Contraeix de pollastre al forn  
Carbassó al forn  
Pa integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **21**  
Llenties estofades amb verdures i arròs  
-  
Pa integral i logurt natural

Sopa d'au amb galets **22**  
Guisat de vedella  
Patates fregides  
Pa blanc i Fruita fresca

Arròs integral amb verdures **23**  
Truita francesa  
Enciam i tomàquet  
Pa integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **24**  
Calamars a la romana  
Enciam i olives  
Pa blanc i Fruita fresca

Timbal de patata i moniato **25**  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam i blat de moro  
Pa integral i Fruita fresca

Arròs integral amb tomàquet **28**  
Truita de formatge  
Enciam i olives  
Pa integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **29**  
Estofat de gall dindi  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc i Fruita fresca

**DINAR  
ESPECIAL  
CASTANYADA** **30**

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ** **31**



# 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:

