

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


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

**01**
**FESTIU**

Crema de temporada (moniato,  
carbassa i porro) **04**

Carn magra amb salsa i verdures

-

Pa integral i Fruita fresca

Arròs integral amb pastanaga i bròquil **05**

Mongetes seques saltades amb  
verdures

-

Pa blanc i Fruita fresca

Trinxat de col amb patates **06**

Seitons a l'andalusa

Enciam romana i remolatxa

Pa integral i iogurt natural

Llenties estofades amb verdures **07**

Remenat de xampinyons

Enciam fulla de roure i olives verdes

Pa blanc i Fruita fresca

Espirals al pesto (sense fruits secs) **08**

Cuixetes de pollastre al forn amb fines  
herbes

Enciam batàvia i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Llenties estofades amb carbassa **11**

Remenat d'ou

Enciam batàvia i raves

Pa integral i Fruita fresca

Arròs integral amb pastanaga,  
xampinyons i ceba **12**

Mongetes seques estofades amb  
espinacs

-

Pa blanc i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata **13**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam fulla de roure i remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

Macarrons integrals napolitana (salsa  
vermella) **14**

Croquetes de bacallà

Enciam romana i pastanaga

Pa blanc i iogurt natural

Verdura tricolor (bròquil, patata i  
pastanaga) **15**

Escalopines de vedella amb  
xampinyons

-

Pa integral i Fruita fresca

Crema de moniato **18**

Espirals a la bolonyesa de llenties

-

Pa integral i Fruita fresca

Espinacs amb beixamel gratinats **19**

Pernilet de pollastre al forn

Enciam iceberg i olives verdes

Pa blanc i iogurt natural

Arròs integral a les 3 verdures (porro,  
pastanaga i bròquil) **20**

Lluç al forn amb patata i ceba

-

Pa integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **21**

Llom arrebossat

Enciam romana i remolatxa

Pa blanc i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb  
patates **22**

Truita de carbassó

Amanida de col i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Arròs integral amb salsa vermella **25**

Estofat de porc

Pastanaga baby

Pa integral i Fruita fresca

Llenties estofades amb xirivia i nap **26**

Truita de patata i ceba

Enciam batàvia i raves

Pa blanc i Fruita fresca

Crema d'hortalisses de temporada **27**

Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i  
cansalada

-

Pa integral i iogurt natural

Llacets integrals al pesto **28**

Verat amb salsa napolitana (salsa  
vermella)

Enciam romana i olives verdes

Pa blanc i Fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **29**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam fulla de roure i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

# 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:
- - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -