

**DILLUNS**


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

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

|                                             |                                        |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| ☀️📖<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: