

**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  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Arròs integral amb pastanaga i bròquil **05**  
Mongetes seques saltades amb verdures  
-  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Trinxat de col amb patates **06**  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam romana i remolatxa  
Pa integral i iogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llenties amb verdures **07**  
Remenat de xampinyons  
-  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Espirals al pesto (sense fruits secs) **08**  
Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Llenties estofades amb carbassa **11**  
Remenat d'ou  
Enciam batàvia  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Arròs integral amb pastanaga, xampinyons i ceba **12**  
Mongetes seques estofades amb verdures  
-  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Coliflor al vapor amb patata **13**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam fulla de roure i remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Macarrons integrals napolitana (salsa vermella) **14**  
Bacallà al forn  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa blanc i iogurt natural  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura tricolor (bròquil, patata i pastanaga) **15**  
Escalopines de vedella amb xampinyons  
-  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Crema de moniato **18**  
Espirals a la bolonyesa de lleties  
-  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Col amb patates saltada **19**  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam iceberg i olives verdes  
Pa blanc i iogurt natural  
BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral a les 3 verdures (porro, pastanaga i bròquil) **20**  
Lluç al forn amb patata i ceba  
-  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Sopa de verdures amb cigrons **21**  
Carn magra amb salsa i verdures  
-  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Mongetes seques estofades amb patates **22**  
Truita de carbassó  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Arròs integral amb salsa vermella **25**  
Estofat de porc  
Pastanaga baby  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

Llenties estofades amb xirivia i nap **26**  
Truita de patata i ceba  
Enciam batàvia  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Crema d'hortalisses de temporada **27**  
Cigrons saltats amb ceba, pastanaga i cansalada  
-  
Pa integral i iogurt natural  
BERENAR: Pa amb fruita fresca

Llacets integrals al pesto **28**  
Salmó a la planxa  
Enciam romana i olives verdes  
Pa blanc i Fruita fresca  
BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Bròquil saltat amb patates **29**  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Pastanaga fresca ratllada  
Pa integral i Fruita fresca  
BERENAR: Pa amb iogurt natural

# 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