

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga **02**  
Lenties estofades amb verdures i arròs  
-  
Pa integral i logurt natural

Sopa d'au amb galets **03**  
Guisat de vedella  
Patates dau  
Pa blanc i Fruita fresca

Risotto de bolets **04**  
Truita francesa  
Enciam iceberg i pastanaga  
Pa integral i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb carbassa **05**  
Calamars a la romana  
Enciam batàvia i remolatxa  
Pa blanc i Fruita fresca

**FESTIU**

**06**

Paella de verdures **09**  
Truita de formatge  
Enciam fulla de roure i raves  
Pa integral i Fruita fresca

Bledes amb patata al vapor **10**  
Estofat de gall dindi  
Enciam iceberg i pastanaga  
Pa blanc i Fruita fresca

Crema de carbassa **11**  
Mongetes seques saltejades amb comí  
-  
Pa integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio **12**  
Cinta de llom amb all i julivert  
Enciam batàvia i remolatxa  
Pa blanc i logurt natural

Cigrons bullits amb espinacs **13**  
Lluç al forn amb patata i ceba  
-  
Pa integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **16**  
Carn magra amb salsa i verdures  
-  
Pa integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i bròquil **17**  
Mongetes seques saltades amb verdures  
-  
Pa blanc i Fruita fresca

Trinxat de col amb patates **18**  
Seitons a l'andalusa  
Enciam romana i remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca

Lenties estofades amb verduretes **19**  
Remenat de xampinyons  
Enciam fulla de roure i olives verdes  
Pa blanc i Fruita fresca

**MENÚ ESPECIAL NADAL 20**  
Sopa d'au amb galets  
Cuixetes de pollastre al forn amb fines herbes  
Patates xips  
Pa integral i Postres Nadalenques

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES  
FESTES**



**30**

**31**



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



# 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:

