

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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



01

02

03

06

07

Risotto de bolets

08

Crema de mongetes seques i carbassa

09

Patates estofades amb verdures  
(bledes, pastanaga i porro)

10

Truita francesa

Lluç a l'andalusa

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Enciam romana amb oli de remolatxa

Enciam romana amb olives verdes

Pa integral i iogurt natural

Pa blanc i Fruita fresca

Pa integral i Fruita fresca

Paella de verdures

13

Timbal de patata i moniato

14

Crema de pastanaga

15

Espirals napolitana (salsa vermella)

16

Cigrons bullits amb oli d'oliva

17

Truita de formatge

Estofat de gall dindi amb verdures

Mongetes seques saltades amb  
verdures i botifarra

Bacallà amb beixamel gratinat

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam fulla de roure i poma

-

-

Enciam romana amb vinagreta de cítrics

Escarola i pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa integral i Fruita fresca

Pa blanc i iogurt natural

Pa integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato,  
carbassa i porro)

20

Arròs amb salsa vermella

21

Trinxat de col amb patates  
Lluç amb salsa vermella (tomàquet i  
verdures)

22

Llenties estofades amb verdures

23

Tallarines al pesto (sense fruits secs)

24

Carn magra amb salsa i verdures

Cigrons estofats amb verdures

-

Remenat de xampinyons

Cuixetes de pollastre al forn amb fines  
herbes

Enciam romana amb oli de remolatxa

-

Enciam romana amb olives verdes

Enciam romana amb vinagreta de cítrics

Pa integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa integral i iogurt natural

Pa blanc i Fruita fresca

Pa integral i Fruita fresca

Llenties estofades amb carbassa

27

Coliflor al vapor amb patata

28

Arròs amb pastanaga, xampinyons i  
ceba

29

Macarrons napolitana (salsa vermella)

30

Verdura tricolor (pastanaga, patata i  
bròquil)

31

Remenat d'ou

Contraeixua de pollastre al forn

Mongetes seques estofades amb  
espinacs

Croquetes de bacallà

Escalopines de vedella amb  
xampinyons

Enciam fulla de roure i poma

Enciam romana amb oli de remolatxa

-

Escarola i pastanaga fresca ratllada

-

Pa integral i Fruita fresca

Pa blanc i Fruita fresca

Pa integral i Fruita fresca

Pa blanc i iogurt natural

Pa integral i Fruita fresca

# CreA 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 VES 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:

