

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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



01

02

03

06

07

Risotto de bolets  
Truita francesa  
Enciam i pastanaga  
Pa integral iiogurt natural

08

Crema de mongetes seques i carbassa  
Lluç a l'andalusa  
Enciam romana amb oli de remolatxa  
Pa blanc i Fruita fresca

09

Patates estofades amb verdures  
(bledes, pastanaga i porro)  
Pernilets de pollastre al forn  
Enciam romana amb olives verdes  
Pa integral i Fruita fresca

10

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

Enciam fulla de roure i poma

Pa integral i Fruita fresca

Estofat de gall dindi amb verduretes

-

Pa blanc i Fruita fresca

Mongetes seques saltades amb  
verdures i botifarra

-

Pa integral i Fruita fresca

Bacallà amb beixamel gratinat

Enciam romana amb vinagreta de cítrics

Pa blanc iiogurt natural

Cinta de llom amb all i julivert

Escarola i pastanaga fresca ratllada

Pa integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato,  
carbassa i porro)

20

Arròs amb salsa vermella

21

Trinxat de col amb patates

22

Llenties estofades amb verduretes

23

Tallarines al pesto (sense fruits secs)

24

Carn magra amb salsa i verdures

Enciam romana amb oli de remolatxa

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons estofats amb verdures

-

Pa blanc i Fruita fresca

Lluç amb salsa vermella (tomàquet i  
verdures)

-

Pa integral iiogurt natural

Remenat de xampinyons

Enciam romana amb olives verdes

Pa blanc i Fruita fresca

Cuixetes de pollastre al forn amb fines  
herbes

Enciam romana amb vinagreta de cítrics

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

Enciam fulla de roure i poma

Pa integral i Fruita fresca

Contraeix de pollastre al forn

Enciam romana amb oli de remolatxa

Pa blanc i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb  
espinacs

-

Pa integral i Fruita fresca

Croquetes de bacallà

Escarola i pastanaga fresca ratllada

Pa blanc iiogurt natural

Escalopines de vedella amb  
xampinyons

-

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<br>de primer... | Per sopar puc<br>menjar de primer... |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| verdura                                 | pasta/arròs                          |
| pasta/arròs                             | verdura                              |
| llegums                                 | verdura  pasta/arròs                 |

### SEGONS PLATS

| Si a l'escola he menjat<br>de segon... | Per sopar puc<br>menjar de segon... |
|----------------------------------------|-------------------------------------|
| ou                                     | carn  peix                          |
| peix                                   | ou  carn                            |
| llegums                                | verdura  ou                         |
| carn                                   | ou  peix                            |

### POSTRES

|        |       |
|--------|-------|
| fruita | lacti |
|--------|-------|

Entitats col·laboradores:

