

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

10

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

Paella de verdures  
Truita de formatge  
Enciam fulla de roure i poma  
Pa integral i Fruita fresca

13

Timbal de patata i moniato  
Estofat de gall dindi amb verduretes  
-  
Pa blanc i Fruita fresca

14

Crema de pastanaga  
Mongetes seques saltades amb  
verdures i botifarra  
-  
Pa integral i Fruita fresca

15

Espirals napolitana (salsa vermella)  
Bacallà amb beixamel gratinat  
Enciam romana amb vinagreta de cítrics  
Pa blanc iiogurt natural

16

17

Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Cinta de llom amb all i julivert  
Escarola i pastanaga fresca ratllada  
Pa integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato,  
carbassa i porro)  
Carn magra amb salsa i verdures  
Enciam romana amb oli de remolatxa  
Pa integral i Fruita fresca

20

Arròs amb salsa vermella  
Cigrons estofats amb verdures  
-  
Pa blanc i Fruita fresca

21

Trinxat de col amb patates  
Lluç amb salsa vermella (tomàquet i  
verdures)  
-  
Pa integral iiogurt natural

22

Llenties estofades amb verduretes  
Remenat de xampinyons  
Enciam romana amb olives verdes  
Pa blanc i Fruita fresca

23

24

Tallarines al pesto (sense fruits secs)  
Cuixetes de pollastre al forn amb fines  
herbes  
Enciam romana amb vinagreta de cítrics  
Pa integral i Fruita fresca

27

*DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ*

Coliflor al vapor amb patata  
Contraeixu de pollastre al forn  
Enciam romana amb oli de remolatxa  
Pa blanc i Fruita fresca

28

Arròs amb pastanaga, xampinyons i  
ceba  
Mongetes seques estofades amb  
espínacs  
-  
Pa integral i Fruita fresca

29

Macarrons napolitana (salsa vermella)  
Croquetes de bacallà  
Escarola i pastanaga fresca ratllada  
Pa blanc iiogurt natural

30

31

Verdura tricolor (pastanaga, patata i  
bròquil)  
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 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:

