

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

			<p>Lenties amb verdures <b>01</b></p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam, tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>Coliflor al vapor amb patata <b>02</b></p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>05</b></p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>Coliflor amb patata <b>06</b></p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi</p>	<p>Cigrons amb patates <b>07</b></p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge</p>	<p>Macarrons a la carbonara <b>08</b></p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>Crema de carbassa <b>09</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures i arròs</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat</p>
<p>Crema de pastanaga <b>12</b></p> <p>Espirals a la bolonyesa vegetal</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) <b>13</b></p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi</p>	<p>Bròquil gratinat <b>14</b></p> <p>Filet de porc en salsa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge</p>	<p>Trinxat de col amb patates <b>15</b></p> <p>Pollastre rostit a les fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb verdures <b>16</b></p> <p>Caldereta de lluç</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat</p>
<p>Verdura tricolor <b>19</b></p> <p>Mandonguilles amb salsa de tomàquet</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>Crema de llegums <b>20</b></p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi</p>	<p>Espaguetis amb beixamel <b>21</b></p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge</p>	<p>Arròs tres delícies <b>22</b></p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby <b>23</b></p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat</p>
<p><b>26</b></p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p>Crema de carbassó <b>27</b></p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi</p>	<p>Sopa d'au amb fideus <b>28</b></p> <p>Pit de pollastre en salsa de pastanaga</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge</p>	<p>Arròs amb tomàquet <b>29</b></p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Pebrot vermells al forn</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>BERENAR: Fruita amb iogurt</p>	<p>Tallarines amb salsa de formatge i ceba <b>30</b></p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat</p>

# 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:

