

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb verdures **01**  
Trita francesa  
Enciam, tomàquet i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **02**  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **05**  
Salsitxes a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **06**  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **07**  
Trita de carbassó  
Enciam, tomàquet i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons a la carbonara **08**  
Lluç al forn amb all i julivert  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassa **09**  
Llenties estofades amb verdures i arròs  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **12**  
Espirals a la bolonyesa vegetal  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **13**  
Trita francesa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil gratinat **14**  
Llom arrebossat  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) **15**  
Pollastre rostit a les fines herbes  
Enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb verdures **16**  
Caldereta de lluç  
-  
Pa blanc/integral i logurt natural

Amanida variada amb pollastre i poma **19**  
Espaguetis a la siciliana (tomàquet, alfàbrega i olives)  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de llegums **20**  
Trita de patata i ceba  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **21**  
Mandonguilles amb salsa de tomàquet  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DINAR  
ESPECIAL  
FINAL  
DE CURS** **22**

**23**

**26**

**27**

**28**

**29**



**30**

# 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: