

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Lenties 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:
- FAFCE
 - AEPNAA
 - FEN
 - Fundación ANAR
 - seu
 - FEACAB
 - naos
 - ecom
 - QAEC
 - LAZTAN