


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>Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) <b>02</b></p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</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>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>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>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>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>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>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>Bròquil gratinat <b>14</b></p> <p>Llom arrebossat</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba) <b>15</b></p> <p>Pollastre rostit a les fines herbes</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</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>Amanida variada amb pollastre i poma <b>19</b></p> <p>Espaguetis a la siciliana (tomàquet, alfàbrega i olives)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</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 Fruita fresca</p>	<p>Verdura tricolor <b>21</b></p> <p>Mandonguilles amb salsa de tomàquet</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><b>DINAR ESPECIAL FINAL DE CURS</b> <b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>
<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></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: