

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | 01 <i>FESTIU</i> | 02 Bròquil ECO saltejat amb patata Trita de formatge Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca | 03 <i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i> |
| 06 Tallarines al pesto Bacallà amb samfaina - Pa blanc/integral i logurt natural | 07 Mongetes blanques amb patates Trita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca | 08 Amanida mixta (enciam, tomàquet, tonyina, blat de moro, pastanaga i ceba) Arròs a la cassola (magra i salsitxes) - Pa blanc/integral i Fruita fresca | 09 Ensaladilla russa (mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols i tonyina) Calamars a la romana Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca | 10 Hummus de cigrons amb crudités de pastanaga Pernilets de pollastre al forn Patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca |
| 13 Arròs amb tomàquet Trita de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca | 14 Cigrons bullits amb pastanaga Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba - Pa blanc/integral i Fruita fresca | 15 Mongetes verdes ECO amb patata Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca | 16 Fideuà de peix Croquetes de l'àvia (rostit) Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural | 17 Coca de recapte Mongetes blanques saltejades - Pa blanc/integral i Fruita fresca |
| 20 Crema de verdures de temporada Estofat de vedella amb bolets - Pa blanc/integral i Fruita fresca | 21 Puré de patates gratinat Hamburguesa mixta a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca | 22 Arròs de peix Maires a l'andalusa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural | 23 Llenties ECO amb verdures Trita francesa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca | 24 Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) Contraçuixa de pollastre a la planxa Enciam i cogombre Pa blanc/integral i Fruita fresca |
| 27 Crema de carbassa Llenties estofades amb verdures i arròs - Pa blanc/integral i Fruita fresca | 28 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb all i julivert Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca | 29 Cigrons amb patates Trita de carbassó Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca | 30 Coliflor amb patata Salsitxes a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca | 31 <i>DINAR SETMANA DE LES EMOTICONES</i> |

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



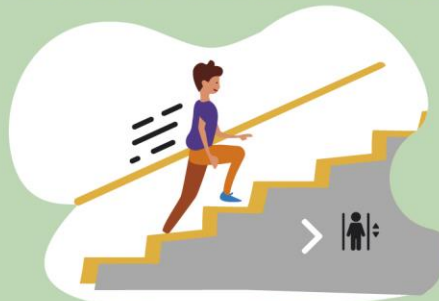
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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

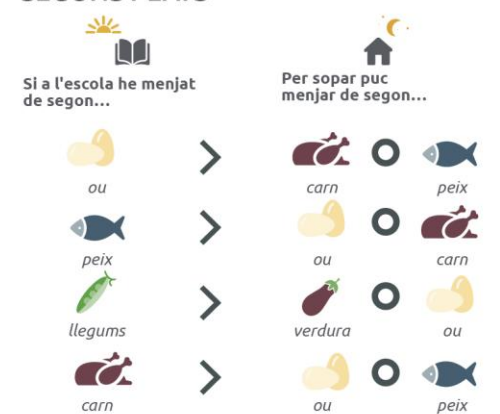
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS



SEGONS PLATS



POSTRES



- Entitats col·laboradores:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -