

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

