

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

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

# 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:

