

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

		01		02	03
		FESTIU		FESTIU	FESTIU
06	07	08	09	10	11
FESTIU	Mongetes blanques amb patates Truita francesa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Amanida mixta (enciam, tomàquet, tonyina, blat de moro, pastanaga i ceba) Arròs a la cassola (magra i salsitxes) - Pa blanc/integral i Fruita fresca	Ensaladilla russa (mongeta verda, pastanaga, patata, pèsols i tonyina) Calamars a la romana Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	Hummus de cigrons amb crudités de pastanaga Pernilets de pollastre al forn Patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca	
13	14	15	16	17	18
Arròs amb tomàquet Truita de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Cigrons bullits amb pastanaga Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba - Pa blanc/integral i Fruita fresca	Mongetes verdes ECO amb patata Estofat de gall dindi Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Fideuà de peix Croquetes de l'àvia (rostit) Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural	Coca de recapte Mongetes blanques saltejades - Pa blanc/integral i Fruita fresca	
20	21	22	23	24	25
Crema de verdures de temporada Estofat de vedella amb bolets - Pa blanc/integral i Fruita fresca	Puré de patates gratinat Hamburguesa mixta a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs de peix Maires a l'andalusa Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i logurt natural	Llenties ECO amb verdures Truita francesa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	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	28	29	30	31	31
Crema de carbassa Llenties estofades amb verdures i arròs - Pa blanc/integral i Fruita fresca	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb all i julivert Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Cigrons amb patates Truita de carbassó Enciam, tomàquet i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	Coliflor amb patata Salsitxes a la planxa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	DINAR	31
				SETMANA DE LES EMOTICONES	

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:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -