

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

*FESTIU*

01

Crema de carbassa  
Llenties estofades amb verdures i arròs  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

02

Cigrons amb patates  
Truita de carbassó  
Enciam, tomàquet i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Coliflor amb patata  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i logurt natural

04

Arròs amb salsa de tomàquet  
Salsitxes a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05

Crema de pastanaga  
Espirals a la bolonyesa vegetal  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

09

Sopa de peix amb fideus  
Llom arrebossat  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10

Trinxat de col amb patates  
Pollastre rostit a les fines herbes  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Mongetes blanques saltejades amb verdures (ceba i pastanaga)  
Caldereta de lluç  
-  
Pa blanc/integral i logurt natural

12

Llenties ECO estofades  
Truita francesa  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Arròs caldós amb verdures  
Maires a l'andalusa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Coliflor al vapor amb patata  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Macarrons amb tomàquet  
Lluç al forn  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural

18

Verdura tricolor  
Mandonguilles amb xampinyons  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Crema de carbassó  
Llacets amb carn picada i formatge  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

*DINAR SANT JORDI*  
Sopa d'au amb lletres  
Botifarra amb patates xips  
Pa blanc/integral i Pa de pessic

23

Mongetes verdes ECO amb patates  
Pernillets de pollastre al forn  
Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Arròs tres delícies  
Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Pèsols amb patates  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

Arròs amb tomàquet  
Croquetes de bacallà  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Llenties amb verduretes  
Salsitxes a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

30

# 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:
- FAECE
  - AEPNAA
  - FEN
  - Fundación ANAR
  - seu
  - FEACAB
  - naos
  - ecom
  - QAEC
  - LAZTAN