

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

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

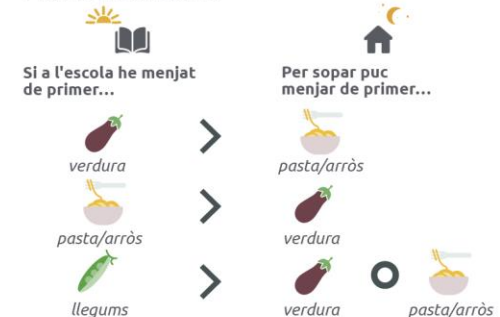


**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

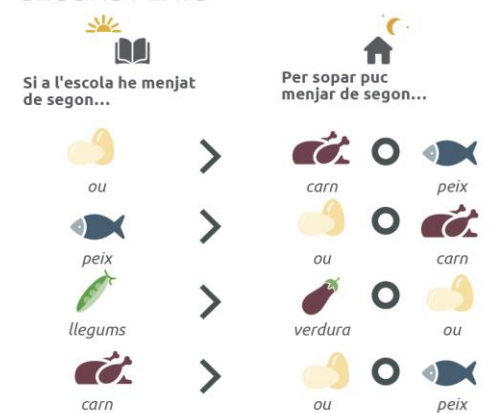
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS



### SEGONS PLATS



### POSTRES



Entitats col·laboradores:

