

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema blanca dos llegums **01**
Estofat de vedella a la jardinera
-
Pa blanc i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **02**
Llenties estofades amb verdures
-
Pa integral i Fruita fresca

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **03**
Lluç a l'andalusa
Enciam i pastanaga
Pa blanc i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**
Pernilets de pollastre al forn
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **07**
Cinta de llom amb all i julivert
Enciam amb oli de remolatxa
Pa integral i Fruita fresca

Espirals napolitana **08**
Mongetes seques saltades amb verdures i botifarra
-
Pa blanc i Fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **09**
Estofat de gall dindi amb verdures
-
Pa integral i Fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **10**
Truita francesa
Enciam i poma
Pa blanc i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL PASQUA **11**
Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de bacallà
Enciam i pastanaga
Pa integral i Natilles de xocolata



14

VACANCES

15

SETMANA

16

17

SANTA

18

21

FESTIU



Arròs amb pastanaga, xampinyons i ceba **22**
Truita francesa
Enciam i olives
Pa blanc i Fruita fresca

DINAR SANT JORDI **23**

Sopa d'au amb lletres
Botifarra a la planxa
Mongetes seques saltades amb all i julivert
Pa integral i logurt de maduixa



Macarrons napolitana **24**
Llenties estofades amb verdures
-
Pa blanc i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata **25**
Contracuixa de pollastre a la planxa
Enciam amb oli de remolatxa
Pa blanc i Fruita fresca

28

Crema de carbassa
Espirals a la bolonyesa de llenties
-
Pa integral i Fruita fresca

Espinacs saltats amb patates **29**
Truita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc i logurt natural

Cigrons bullits amb oli d'oliva **30**
Estofat de gall dindi amb verdures
-
Pa integral i Fruita fresca



**pasta, arròs, llegums, ou,
porc, vedella i logurt.
Plàtan de Canàries**

CrEa 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 VES 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	>	pasti/arròs
pasti/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn
peix	>	ou
llegums	>	verdura
carn	>	ou

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

