

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema blanca dos llegums **02**  
  
Croquetes de bacallà  
  
Enciam i poma  
  
Pa integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates saltades **03**  
  
Contracuixa de pollastre a la planxa  
  
Rodes de tomàquet i olives negres  
  
Pa blanc i Fruita fresca

Amanida d'arròs, pastanaga, tomàquet i olives **04**  
  
Truita francesa  
  
Enciam i cogombre  
  
Pa integral i Fruita fresca

Macarrons napolitana **05**  
  
Mongetes seques estofades amb espinacs  
  
-  
  
Pa blanc i logurt natural

Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba **06**  
  
Filet de porc a la planxa  
  
Enciam i pastanaga  
  
Pa integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **09**  
  
Espirals a la bolonyesa de lleties  
  
-  
  
Pa integral i Fruita fresca

Espinacs saltats amb patates **10**  
  
Truita de formatge  
  
Enciam i tomàquet  
  
Pa blanc i logurt natural

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) **11**  
  
Pit de gall dindi a la planxa amb all i julivert  
  
Enciam i cogombre  
  
Pa integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **12**  
  
Lluç al forn  
  
Enciam i pastanaga  
  
Pa blanc i Fruita fresca

Mongetes seques estofades amb patates **13**  
  
Llom arrebossat  
  
Enciam i olives  
  
Pa integral i Fruita fresca

Lleties estofades amb verdures **16**  
  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
  
Tomàquet amanit amb orenga  
  
Pa integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs amb enciam, pastanaga, formatge fresc i olives **17**  
  
Truita francesa  
  
Carbassó al forn  
  
Pa blanc i Fruita fresca

Tallarines napolitana **18**  
  
Seitons arrebossats  
  
Enciam i poma  
  
Pa integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **19**  
  
Pernilets de pollastre al forn  
  
Patates panadera al forn  
  
Pa blanc i Fruita fresca

**DINAR  
ESPECIAL  
FI DE CURS**

**23**

**24**

**BONES**

**25**

**VACANCES!!**

**26**

**27**

**30**



Pasta 50% integral,  
arròs 100% integral,  
llegums, ous

# 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<br>de primer... |   | Per sopar puc<br>menjar de primer... |
|-----------------------------------------|---|--------------------------------------|
| verdura                                 | > | pasti/arròs                          |
| pasti/arròs                             | > | verdura                              |
| llegums                                 | > | verdura pasta/arròs                  |

### SEGONS PLATS

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

### POSTRES

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

Entitats col·laboradores:

