

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ

03

FESTIU

06

Tallarines al pesto  
Calamars a la romana  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

07

Amanida variada amb formatge fresc  
(enciam, tomàquet, blat de moro i  
pastanaga)  
Arròs a la cassola (magra i salsitxes)  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Mongetes blanques amb patates  
-  
Truita francesa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

09

Ensaladilla russa (mongeta verda,  
pastanaga, patata, pèsols i tonyina)  
-  
Lluç amb samfaina  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10

Hummus amb cruditès de pastanaga  
-  
Pernilets de pollastre al forn  
Patates fregides  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13

Arròs amb tomàquet  
-  
Truita de formatge  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

14

Cigrons bullits amb pastanaga  
-  
Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Mongetes verdes ECO amb patata  
-  
Estofat de gall dindi  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Fideuà de peix  
-  
Carn magra al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

17

Coca de recapte  
-  
Mongetes blanques saltejades amb ceba  
i pastanaga  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20

Crema de verdures de temporada  
-  
Estofat de vedella amb bolets  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

21

Puré de patates gratinat  
-  
Hamburguesa mixta a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

Arròs de peix  
-  
Maires a l'andalusa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Flam de vainilla

23

Llenties ECO amb verdures  
-  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

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

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

28

Coliflor amb patata  
-  
Salsitxes a la planxa  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

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

30

Arròs amb salsa de tomàquet  
-  
Lluç al forn amb all i julivert  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

31

DINAR  
SETMANA  
DE LES  
EMOTICONES



# 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 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:

