

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**FESTIU**
**01**

Crema de carbassa

**02**

Lenties estofades amb verdures i arròs

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates

**03**

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons integrals a la carbonara

**04**

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Arròs amb salsa de tomàquet

**05**

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga

**08**

Espirals a la bolonyesa vegetal

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

**09**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Sopa de peix amb fideus

**10**

Filet de porc en salsa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Trinxat de col amb patates

**11**

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb verdures

**12**

Caldereta de lluç

-

Pa blanc/integral i logurt natural

Lenties ECO estofades

**15**

Truita francesa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures

**16**

Maires a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patata

**17**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet

**18**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

Verdura tricolor

**19**

Mandonguilles amb xampinyons

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó

**22**

Llacets amb bolonyesa vegetal

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DINAR SANTJORDI**
**23**

Sopa d'au amb lletres

Cinta de llonganissa a la planxa amb patates al forn

Pa blanc/integral i logurt natural

Mongetes verdes ECO amb patates

**24**

Pit de pollastre al forn

Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs tres delícies

**25**

Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata

**26**

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet

**29**

Estofat de vedella amb xampinyons

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

**30**

Pit de pollastre al forn

Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

# 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:

