

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

*FESTIU*

**01**

Crema de carbassa

**02**

Lenties amb 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 saltejats amb xampinyons

**04**

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logut de soja

Arròs amb salsa de tomàquet

**05**

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga

**08**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

**09**

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Sopa de peix amb pasta

**10**

Llom arrebossat casolà

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada

**11**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

**12**

Caldereta de lluç

Pa blanc/integral i logut de soja

Lenties ECO amb verdures

**15**

Truita francesa casolana

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures

**16**

Maires a l'andalusa casolanes

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates

**17**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet

**18**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logut de soja

Verdura tricolor

**19**

Mandonguilles sense gluten, lactosa ni ou amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó

**22**

Llacets bolonyesa (carn picada s/gluten, lactosa ni ou)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

*DINAR SANTJORDI*

**23**

Sopa d'au amb lletres

Cinta de llom a la planxa amb patates xips

Pa blanc/integral i logut de soja

Mongetes verdes ECO amb patata al vapor

**24**

Pernilets de pollastre al forn

Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó

**25**

Lluç amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols amb patates al vapor

**26**

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet

**29**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

**30**

Contracuixa de pollastre al forn

Patates panadera al forn

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**

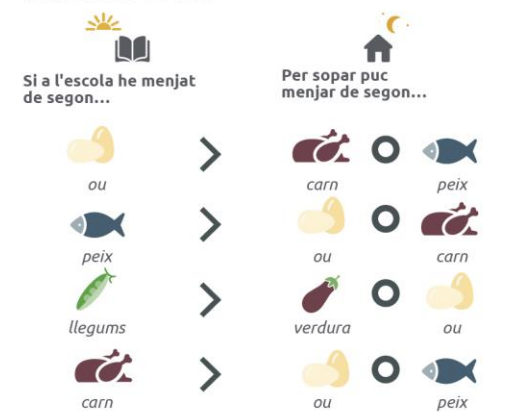
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS



### SEGONS PLATS



### POSTRES



Entitats col·laboradores:

