

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

		01	02	03
		<i>FESTIU</i>	<i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i>	<i>FESTIU</i>
06	07	08	09	10
Tallarines al pesto	Crema de carbassó	Mongetes blanques amb patates	Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (patata, pastanaga, mongeta verda i pèsols)	Sopa d'au amb galets
Bacallà al forn	Arròs amb pollastre i bolets	Trita francesa	Lluç amb samfaina	Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i blat de moro	-	Enciam i tomàquet	-	Hummus de cigrons amb bastonets
Pa blanc/integral i logurt natural	Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO	Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i Fruita fresca
13	14	15	16	17
Arròs amb tomàquet	Cigrons bullits amb pastanaga	Mongetes verdes ECO amb patata	Fideuà de peix	Crema de verdures
Trita de formatge	Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba	Estofat de gall dindi	Magra al forn	Mongetes blanques saltejades
Enciam i olives	-	Enciam i tomàquet	Enciam i pastanaga	-
Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i logurt natural	Pa blanc/integral i Fruita fresca
20	21	22	23	24
Crema de verdures de temporada	Puré de patates gratinat	Arròs de peix	Llenties ECO amb verdures	Espirals amb tomàquet i formatge
Estofat de vedella amb bolets	Hamburguesa mixta a la planxa	Maires a la planxa	Trita francesa	Contraçuixa de pollastre a la planxa
-	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam, tomàquet i olives	Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i logurt natural	Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i Fruita fresca
27	28	29	30	31
Crema de carbassa	Coliflor amb patata	Cigrons amb patates	Arròs amb salsa de tomàquet	<i>DINAR</i>
Llenties estofades amb verdures i arròs	Salsitxes a la planxa	Trita de carbassó	Lluç al forn amb all i julivert	<i>SETMANA DE LES EMOTICONES</i>
-	Rodes de tomàquet i olives negres	Enciam, tomàquet i blat de moro	Enciam i pastanaga	
Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i Fruita fresca	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: