

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**01**
**FESTIU**
**02**
**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**
**03**
**FESTIU**

 Tallarines al pesto **06**

Calamars a la romana

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

 Amanida variada amb formatge fresc **07**

Arròs a la milanesa veggie

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Mongetes blanques amb patates **08**

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

 Ensaladilla russa **09**

Lluç al forn amb samfaina

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Hummus de cigrons i crudités de pastanaga **10**

Remenat d'ou

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Arròs amb salsa de tomàquet **13**

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Cigrons amb pastanaga **14**

Lluç amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Mongetes verdes ECO amb patata al vapor **15**

Remenat de xampinyons

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Crema de cigrons **16**

Fideuà de peix

Pa blanc/integral i logurt natural

 Coca de recapte **17**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Crema de verdures de temporada **20**

Truita de patata i ceba

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Puré de patata casolà gratinat amb formatge **21**

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Arròs de peix **22**

Maires a l'andalusa casolanes

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Flam de vainilla

 Llenties ECO amb verdures **23**

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **24**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Crema de carbassa **27**

Llenties amb arròs

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Coliflor al vapor amb patates **28**

Gall Sant Pere al forn

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Cigrons amb patates **29**

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Arròs amb salsa de tomàquet **30**

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**31**
**DINAR  
SETMANA  
DE LES  
EMOTICONES**

# 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**

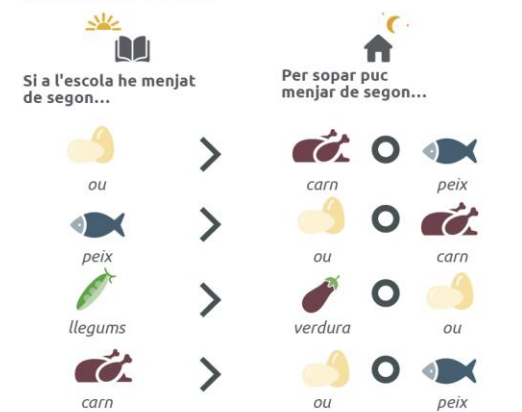
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS



### SEGONS PLATS



### POSTRES



Entitats col·laboradores:

