

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**01**
**FESTIU**
**02**
**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**
**03**
**FESTIU**
**Tallarines sense gluten al pesto 06**

Bacallà al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Natilles de xocolata

**Amanida variada amb formatge fresc 07**

Arròs amb pollastre i bolets

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Mongetes blanques amb patates 08**

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca ECO

**Ensaladilla russa 09**

Lluç al forn amb samfaina

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Crema de cigrons 10**

Pernilets de pollastre al forn

Patates fregides

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Arròs amb salsa de tomàquet 13**

Truita francesa amb formatge

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Cigrons amb pastanaga 14**

Lluç amb patata, tomàquet i ceba

Pa sense gluten i Fruita fresca

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

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Fideus sense gluten amb peix 16**

Carn magra a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i logurt natural

**Panini sense gluten de verdures 17**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Crema de verdures de temporada 20**

Estofat de vedella amb xampinyons

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Crema de patata 21**

Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Arròs de peix 22**

Maires a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Flam de vainilla

**Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 23**

Truita francesa casolana

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Amanida de pasta sense gluten 24**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i cogombre

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Crema de carbassa 27**

Filet de gall dindi amb salsa

Arròs saltejat

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Coliflor al vapor amb patates 28**

Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Cigrons amb patates 29**

Truita de carbassó

Enciam, tomàquet i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

**Arròs amb salsa de tomàquet 30**

Lluç al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten 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

☀️📖 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:

