

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 aglio-olio	Amanida variada amb olives	Mongetes blanques amb patates	Ensaladilla russa	Hummus de cigrons i crudités de pastanaga
Bacallà al forn	Arròs amb pollastre i bolets	Truita francesa casolana	Lluç al forn amb samfaina	Pernilets de pollastre al forn
Enciam i blat de moro		Enciam i tomàquet		Patates fregides
Pa blanc/integral i logurt de soja	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 salsa de tomàquet	Cigrons amb pastanaga	Mongetes verdes ECO amb patata al vapor	Fideuà de peix	Panini de verdures (sense formatge)
Truita francesa casolana	Lluç amb patata, tomàquet i ceba	Estofat de gall dindi	Carn magra a la planxa	Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
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 de soja	Pa blanc/integral i Fruita fresca
20	21	22	23	24
Crema de verdures de temporada	Crema de patata	Arròs de peix	Llenties ECO amb verdures	Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)
Estofat de vedella amb xampinyons	Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa	Maires a l'andalusa casolanes	Truita francesa casolana	Contraçuixa de pollastre al forn
	Enciam i blat de moro	Enciam i tomàquet	Enciam i olives	Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i logurt de soja	Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pa blanc/integral i Fruita fresca
27	28	29	30	31
Crema de carbassa	Coliflor al vapor amb patates	Cigrons amb patates	Arròs amb salsa de tomàquet	<i>DINAR</i>
Llenties amb arròs	Salsitxes sense gluten, lactosa ni ou a la planxa	Truita 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



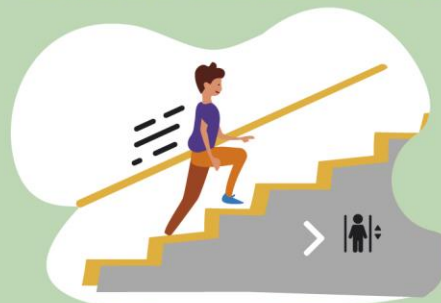
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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



SEGONS PLATS



POSTRES



- Entitats col·laboradores:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -