

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

			<p>Llenties ECO amb verdures <b>01</b></p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Arròs de peix <b>02</b></p> <p>Maires a l'andalusa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Flam de vainilla</p>
<p>Crema de carbassa <b>05</b></p> <p>Llenties estofades amb verdures i arròs</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Coliflor amb patata <b>06</b></p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Cigrons amb patates <b>07</b></p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>MENÚ CARNESTOLTES</u> <b>08</b></p> <p>Espirals amb salsa de tomàquet</p> <p>Librets de pernil i formatge amb amanida variada</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural amb toppings</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>09</b></p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<p>Sopa de peix amb fideus <b>14</b></p> <p>Llom arrebossat</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Trinxat de col amb patates <b>15</b></p> <p>Pollastre rostit a les fines herbes</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga <b>16</b></p> <p>Caldereta de lluç</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Natilles de xocolata</p>
<p>Llenties ECO estofades <b>19</b></p> <p>Truita francesa</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Arròs caldós amb verdures <b>20</b></p> <p>Maires a l'andalusa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patata <b>21</b></p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Macarrons amb tomàquet <b>22</b></p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i logurt ensucrat</p>	<p>Verdura tricolor <b>23</b></p> <p>Mandonguilles amb xampinyons</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Crema de carbassó <b>26</b></p> <p>Llacets amb carn picada i formatge</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa de verdures amb cigrons <b>27</b></p> <p>Llom arrebossat</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Flam de vainilla</p>	<p>Mongetes verdes ECO amb patates <b>28</b></p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Arròs tres delícies <b>29</b></p> <p>Lluç al forn amb patates, tomàquet i ceba</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	

# CreA 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:

