

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

<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>02</b></p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Cigrons amb pastanaga <b>03</b></p> <p>Lluç amb patata, tomàquet i ceba</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Mongetes verdes ECO amb patata al vapor <b>04</b></p> <p>Remenat de xampinyons</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Fideuà de peix <b>05</b></p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Coca de recapte <b>06</b></p> <p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Crema de verdures de temporada <b>09</b></p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Xampinyons saltejats amb all i julivert</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Puré de patata casolà gratinat amb formatge <b>10</b></p> <p>Burguer deluxe vegetal a la planxa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Arròs de peix <b>11</b></p> <p>Maires a l'andalusa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p><b>12</b></p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i></p>
<p>Crema de carbassa <b>16</b></p> <p>Llenties amb arròs</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates <b>17</b></p> <p>Gall al forn</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Cigrons amb patates <b>18</b></p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam, tomàquet i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Macarrons integrals saltejats amb xampinyons <b>19</b></p> <p>Lluç al forn amb all i julivert</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>20</b></p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Crema de pastanaga <b>23</b></p> <p>Espirals bolonyesa vegetal</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) <b>24</b></p> <p>Truita francesa casolana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO</p>	<p>Bròquil amb beixamel gratinat <b>25</b></p> <p>Croquetes d'espínacs</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Amanida de patata, tomàquet, pebrot i ceba <b>26</b></p> <p>Remenat d'ou</p> <p>Enciam i cogombre</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga <b>27</b></p> <p>Caldereta de lluç</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p>
<p>Llenties ECO amb verdures <b>30</b></p> <p>Truita francesa casolana</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><b>31</b></p> <p><i>DINAR CASTANYADA</i></p> <p>Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)</p> <p>Arròs a la milanesa veggio (verdures, salsa de tomàquet i soja texturitzada)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita de tardor</p>			

# 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: