

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

<b>03</b> <i>VACANCES</i>	<b>04</b>	<b>05</b> <i>SETMANA</i>	<b>06</b>	<b>07</b> <i>SANTA</i>
<b>10</b> <i>FESTIU</i>	<b>11</b> Macarrons saltejats amb xampinyons Truita francesa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>12</b> Arròs tres delícies Gall dindi a la planxa Tomàquet amanit amb orenga Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>13</b> Cigrons estofats Lluç a la romana Enciam, tomàquet i olives Pa blanc/integral i logurt natural	<b>14</b> Crema de porro i carbassó Contracuixa de pollastre al forn Patata panadera al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca
<b>17</b> Bròquil amb patata al vapor Botifarra a la planxa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>18</b> Fesols bullits amb oli d'oliva Seitons arrebossats Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>19</b> Espirals gratinats amb tomàquet i formatge Truita de patata i ceba Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>20</b> Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) Paella mixta - Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>21</b> <u><i>DIA DE SANT JORDI</i></u> Sopa de lletres Pernilets de pollastre al forn amb patates xips Pa blanc/integral i Pa de pessic
<b>24</b> Llenties estofades Truita francesa Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>25</b> Arròs caldós amb verdures Maires a l'andalusa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>26</b> Coliflor al vapor amb patata Contracuixa de pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	<b>27</b> Macarrons amb tomàquet Lluç al forn Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	<b>28</b> Verdura tricolor Mandonguilles amb xampinyons - Pa blanc/integral i Fruita fresca

# 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**



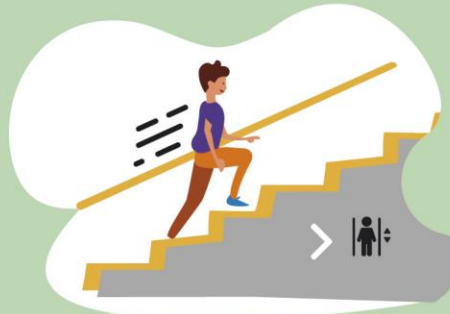
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 SOPAR

### 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
🥦	🍝
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🍝
	peix

### POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

