

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**03**
*VACANCES*
**04**
**05**
*SETMANA*
**06**
**07**
*SANTA*
**10**
*FESTIU*

 Macarrons saltejats amb xampinyons **11**

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Arròs tres delícies **12**

Gall dindi a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Cigrons estofats **13**

Lluç a la romana

Enciam, tomàquet i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

 Crema de porro i carbassó **14**

Contracuixa de pollastre al forn

Patata panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**17**

Bròquil amb patata al vapor

Botifarra a la planxa

Enciam, tomàquet i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Fesols bullits amb oli d'oliva **18**

Seitons arrebossats

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **19**

Truita de patata i ceba

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) **20**

Paella mixta

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIA DE SANT JORDI** **21**

Sopa de lletres

Pernilets de pollastre al forn amb patates xips

Pa blanc/integral i Pa de pessic

**24**

Llenties estofades

Truita francesa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Arròs caldós amb verdures **25**

Maires a l'andalusa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Coliflor al vapor amb patata **26**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 Macarrons amb tomàquet **27**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

 Verdura tricolor **28**

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**



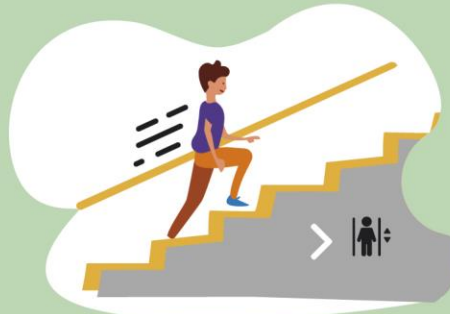
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

