

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03
VACANCES

04

SETMANA

05

06

SANTA

07

10
FESTIU

11
Macarrons sense gluten amb ceba i xampinyons
Maires a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

12
Arròs amb pastanaga i carbassó
Pit de gall dindi al forn
Tomàquet amanit
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

13
Cigrons amb verdures
Filet de lluç a la planxa
Enciam, tomàquet i olives
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

14
Crema de porro i carbassó
Contraçuixa de pollastre al forn
Patates panaderes al forn
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

17
Bròquil al vapor amb patata
Cinta de llom a la planxa
Enciam, tomàquet i olives
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

18
Fesols bullits amb oli d'oliva
Seitons a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

19
Espirals sense gluten amb tomàquet
Filet de gall dindi amb salsa
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

20
Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de carbassa i panses
Paella mixta
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

21
DIA DE SANT JORDI
Sopa d'au amb pasta sense gluten
Pernilets de pollastre al forn amb patates xips
Pa sense gluten i Fruita fresca

24
Bròquil saltejat amb pastanaga
Cinta de llom a la planxa
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

25
Arròs caldós amb verdures
Maires a la planxa
Enciam i olives
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

26
Coliflor al vapor amb patates
Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

27
Macarrons sense gluten amb tomàquet
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

28
Verdura tricolor
Estofat de vedella amb xampinyons
Pa sense gluten sense lactosa 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



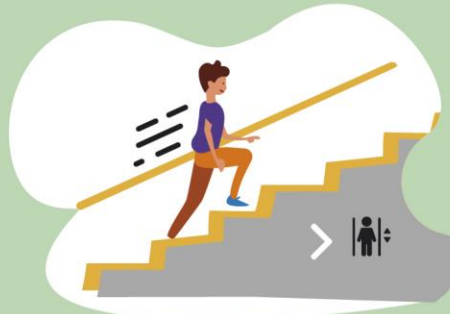
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



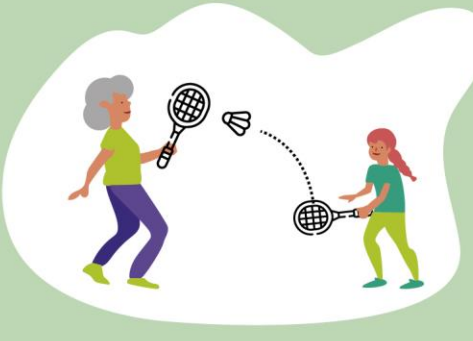
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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:

