

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

03 <i>VACANCES</i>	04	05 <i>SETMANA</i>	06	07 <i>SANTA</i>
10 <i>FESTIU</i>	11 Macarrons saltejats amb xampinyons Truita francesa casolana Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	12 Arròs amb pastanaga i carbassó Pit de gall dindi al forn Tomàquet amanit Pa blanc/integral i Fruita fresca	13 Coliflor amb patates amb ajoarriero Filet de lluç a la romana Enciam, tomàquet i olives Pa blanc/integral i logurt natural	14 Crema de porro i carbassó Contracuixa de pollastre al forn Patates panaderes al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca
17 Bròquil al vapor amb patata Cinta de llom a la planxa Enciam, tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	18 Crema d'espínacs Seitons a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	19 Espirals amb tomàquet Truita francesa casolana Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	20 Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) Arròs amb pollastre i bolets Pa blanc/integral i Fruita fresca	21 <i><u>DIA DE SANT JORDI</u></i> Sopa d'au amb lletres Pernilets de pollastre al forn amb patates xips Pa blanc/integral i logurt natural
24 Bròquil saltejat amb pastanaga Truita francesa casolana Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	25 Arròs blanc amb oli d'oliva Maires a l'andalusa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca	26 Coliflor al vapor amb patates Contracuixa de pollastre al forn Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	27 Macarrons amb tomàquet Filet de lluç a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logurt natural	28 Patata i pastanaga al vapor Estofat de vedella 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



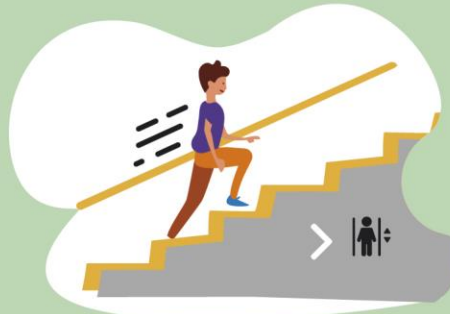
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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...
>	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:

