

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb pastanaga **01**  
 Truita de gall dindi amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Arròs amb verdures **02**  
 Bacallà a la planxa amb cogombre amanit  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

Bròquil amb patata **03**  
 Llom a la planxa amb rodes de tomàquet i olives  
 Fruita fresca ECO  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Espirals amb salsa de tomàquet **04**  
 Lluç al forn amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Ensaladilla al vapor (mongeta verda, pastanaga, patata i pèsols) **05**  
 Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i tomàquet  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i ou) **08**  
 Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba brasejada  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Mongetes verdes amb patata **09**  
 Lluç al forn amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

Espirals amb tomàquet **10**  
 Pollastre al forn amb carbassó al forn  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Cigrons bullits amb oli d'oliva **11**  
 Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Crema de verdures **12**  
 Bacallà al forn amb patata al caliu  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Macarrons bolonyesa **15**  
 Truita de formatge amb enciam i olives  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Crema de carbassó amb crostons **16**  
 Lluç al forn amb patata panadera  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

Fesols amb verdures **17**  
 Pollastre al forn amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **18**  
 Gall dindi en salsa amb xampinyons  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Arròs amb tomàquet **19**  
 Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat

Llenties amb verdures **22**  
 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Arròs amb salsa de tomàquet **23**  
 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i gall dindi

Mongetes verdes amb patata **24**  
 Mandonguilles a la jardinera  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i formatge

Espirals amb verdures **25**  
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb ceba  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Fruita amb iogurt

Crema de carbassó **26**  
 Llom a la planxa amb enciam i pastanaga  
 Fruita fresca  
 BERENAR: Pa amb tomàquet i pernil salat



29



30



# 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:

