

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**Verdures + enciam ECO**
*Una proteïna setmanal ECO (3 porc +1 vedella al mes)*
**Dues fruites setmanals ECO**
*logurt proximitat (infantil , primària i ESO)*
**logurt ECO (Ilar d'infants)**

 Crema de verdures de temporada **06**

Espaguetis amb tomàquet i gall dindi

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb formatge

 Sopa de verdures amb cigrons **07**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

 Mongetes tendres amb patates al vapor **01**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil dolç

 Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet **02**

Croquetes de carn d'olla

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

BERENAR: Fruita fresca

 Panini de verdures (sense formatge) **03**

Medalló de salmó a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

 Crema de xampinyons **13**

Salsitxes d'au al forn

Moniato rostit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb formatge

 Arròs amb salsa de tomàquet **14**

Contracuíxa de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

 Cigrons amb patates **15**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil dolç

 Macarrons amb tomàquet **16**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

BERENAR: Fruita fresca

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**
**17**

 Crema de pastanaga amb formatge ratllat **20**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb formatge

 Arròs caldós amb verdures **21**

Rap al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

 Sopa de peix amb pasta **22**

Llom arrebossat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil dolç

 Col amb patates saltejada **23**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

 Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **24**

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

BERENAR: Fruita fresca

 Verdura tricolor **27**

Cuixetes de pollastre amb salsa amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb formatge

 Arròs amb salsa de tomàquet **28**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

BERENAR: Fruita fresca

 Patates estofades amb verdures **29**

Truita de tonyina

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa amb pernil dolç

 Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **30**

Magra de porc amb tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Fruita fresca

**DIA DE LA MONA** **31**

Pasta tutticoli amb tomàquet Bunyols de bacallà

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

BERENAR: 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**



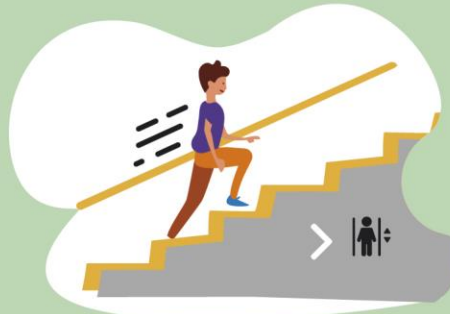
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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
	🍖
	carn
	🥚
	ou
	🐟
	peix

### POSTRES

🍎	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

