

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**FESTIU**

01

Cigrons amb espinacs  
Burger deluxe vegetal a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

02

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Contraçuixa de pollastre Halal al forn  
Enciam, blat de moro i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Arròs amb carbassa i carbassó  
Gall Sant Pere rostit amb patates  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

04

Pèsols saltejats amb patates  
Truita de carbassó  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05

Paella de verdures  
Truita de tonyina  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Gaspatxo  
Pernilets de pollastre Halal al forn amb herbes provençals  
Patates panaderes al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Bròquil saltejat amb patates  
Burger deluxe vegetal a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

10

Espirals napolitana  
Verat a la planxa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Llenties amb verduretes  
Cous cous amb verduretes  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

Tallarines aglio-olio  
Burger deluxe vegetal a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

15

Ensaladilla russa  
Arròs a la milanesa veggie  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Mongetes blanques amb patates  
Truita francesa casolana  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Edrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro  
Maires a l'andalusa  
Samfaina  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Crema Saint Germain  
Filet de lluç a la planxa  
Patates dau  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

**DIA DE LES ABELLES**

22

Arròs negre  
Bunyols de bacallà amb enciam, olives i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural amb mel

Mongetes tendres amb patates al vapor  
Pitde gall dindi Halal al forn  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

23

Amanida de cigrons amb tonyina, pebrot vermell, cogombre i blat de moro  
Lluç al forn amb salsa de llimona  
Carbassó al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet  
Truita francesa amb formatge  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Pizza de verdures  
Medalló de salmó a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

*Pasta, llegum i arròs ECO*

*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 (llar d'infants)*

Vichyssoise amb crostons  
Espirals bolonyesa vegetal  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Coliflor al vapor amb patates  
Maires a l'andalusa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

30

Arròs de peix  
Truita francesa casolana  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

31

# 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:

