

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**FESTIU**

01

Cigrons amb espinacs

02

Mongetes tendres amb patates al vapor

03

Arròs amb carbassa i carbassó

04

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat

05

Llom arrebossat

Contracuixa de pollastre al forn

Gall Sant Pere rostit amb patates

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Enciam, blat de moro i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures

08

Gaspatxo

09

Bròquil saltejat amb patates

10

Espirals napolitana

11

Llenties amb verduretes

12

Truita de tonyina

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Carn magra a la planxa

Verat a la planxa

Filet de gall dindi amb salsa

Enciam i tomàquet

Patates panaderes al forn

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio

15

Ensaladilla russa

16

Mongetes blanques amb patates

17

Edrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de mo

18

Crema Saint Germain

19

Filet de lluç a la planxa

Arròs amb pollastre i bolets

Truita francesa casolana

Maires a l'andalusa

Fricandó de vedella

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIA DE LES ABELLES**

22

Mongetes tendres amb patates al vapor

23

Amanida de cigrons amb tonyina, pebrot vermell, cogombre i blat de moro

24

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet

25

Panini de verdures (sense formatge)

26

Arròs negre

Estofat de gall dindi

Lluç al forn amb salsa de llimona

Truita francesa casolana

Salmó a la planxa

Bacallà al forn amb enciam, olives i blat de moro

Enciam i tomàquet

Carbassó al forn

Enciam i pastanaga

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt de soja amb mel

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

*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

29

Coliflor al vapor amb patates

30

Arròs de peix

31

Espaguetis amb tomàquet i gall dindi

Maires a l'andalusa

Truita francesa casolana

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i olives

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt de soja

# 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:
- FAFCE
  - AEPNAA
  - FEN
  - Fundación ANAR
  - seu
  - FEACAB
  - naos
  - ecom
  - QAEC
  - LAZTAN