

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**FESTIU**

01

Cigrons amb espinacs

02

Mongetes tendres amb patates al vapor

03

Arròs tres delícies

04

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat

05

Llom arrebossat

Contractuixa 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 natural de proximitat

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

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)

12

Truita de tonyina

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Salsitxes de porc 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 logurt natural de proximitat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio

15

Ensaladilla russa

16

Mongetes blanques amb patates

17

Amanida de patata, pebrot, ceba i olives

18

Crema Saint Germain

19

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

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

Pizza de verdures

26

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

Estofat de gall dindi

Lluç al forn amb salsa de llimona

Truita francesa amb formatge

Medalló de salmó a la planxa

Enciam i tomàquet

Carbassó al forn

Enciam i pastanaga

Enciam i blat de moro

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

*Una proteïna setmanal ECO (3 porc +1 vedella al mes)*

Enciam i olives

Enciam i tomàquet

*Dues fruites setmanals ECO*

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

*logurt proximitat (infantil, primària i ESO)*

*logurt ECO (llar d'infants)*

# 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**



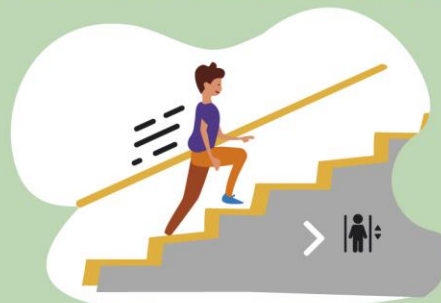
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:
- FAECE
  - AEPNAA
  - FEN
  - Fundación ANAR
  - seu
  - FEACAB
  - naos
  - ecom
  - QAEC
  - LAZTAN