

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

Contracuixa de pollastre al forn

Gall dindi rostit amb patates, tomàquet i ceba

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

08

Paella de verdures

Gaspatxo

09

Bròquil saltejat amb patates

10

Espirals napolitana

11

Llenties amb verduretes

12

Truita francesa casolana

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Salsitxes de porc a la planxa

Tall rodó de vedella 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

15

Tallarins a la carbonara

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i Arròs al forn (amb magra i botifarra)

16

Mongetes blanques amb patates

17

Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro

18

Crema Saint Germain

19

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Enciam i blat de moro

Cinta de llom a la planxa

Samfaina

Fricandó de vedella

Patates dau

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

**DIA DE LES ABELLES**

22

Mongetes tendres amb patates al vapor

23

Empedrat de cigrons amb blat de moro

24

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet

25

Pizza de verdures

26

Arròs amb tomàquet  
Croquetes de pollastre amb enciam, olives i blat de moro  
Pa blanc/integral i logurt natural amb mel

Estofat de gall dindi

Tall rodó de vedella a la planxa

Truita francesa amb formatge

Contracuixa de pollastre al forn

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*

29

Vichyssoise amb crostons

Coliflor al vapor amb patates

30

Paella de verdures

31

*Verdures + enciam ECO*

Espaguetis amb tomàquet i gall dindi

Escalopa de vedella arrebossada

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: