

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

		<b>FESTIU</b>	<p>Sopa d'au amb galets <b>01</b></p> <p>Bacallà al forn amb samfaina</p> <p>Patates fregides</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Mongetes blanques amb patates <b>02</b></p> <p>Filet de gall dindi amb salsa</p> <p>Tomàquet i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>06</b></p> <p>Truita francesa casolana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Cigrons amb verdures <b>07</b></p> <p>Bacallà a l'andalusa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>Crema de verdures de temporada <b>08</b></p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Tallarines aglio-olio <b>09</b></p> <p>Carn magra a la planxa</p> <p>Ceba brasejada</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga <b>10</b></p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Mongetes tendres amb patates al vapor <b>13</b></p> <p>Espaguetis amb tonyina</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa d'au amb fideus <b>14</b></p> <p>Cinta de llom a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Llenties amb verduretes <b>15</b></p> <p>Pit de pollastre al forn</p> <p>Carbassó al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Paella mixta <b>16</b></p> <p>Truita francesa casolana</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>Coliflor al vapor amb patates <b>17</b></p> <p>Bacallà a l'andalusa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Macarrons amb bacó <b>20</b></p> <p>Truita francesa casolana</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>21</b></p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Cigrons amb patates <b>22</b></p> <p>Vedella a la jardinera</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) <b>23</b></p> <p>Bacallà al forn amb all i julivert</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Llenties amb verduretes <b>24</b></p> <p>Filet de gall dindi amb salsa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Espirals amb tomàquet <b>27</b></p> <p>Llom arrebossat</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Paella de verdures <b>28</b></p> <p>Truita francesa casolana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>Setmana de la jornada de reducció de residus</u> <b>29</b></p> <p>Sopa de peix amb fideus</p> <p>Panini de tonyina (sense formatge)</p> <p>Pa blanc/integral i Macedònia de fruites</p>	<p>Crema de verdures de temporada <b>30</b></p> <p>Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals</p> <p>Patates panaderes al forn</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	

# 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 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
🥒	🥚
llegums	ou
🍖	🍆
carn	verdura
	🥚
	ou
	🐟
	peix

### POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

