

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				Col amb patates saltejada 01 Filet de lluç a la planxa Enciam iceberg Pa blanc/integral i Fruita fresca
Verdura tricolor 04 Magra de porc amb tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Crema de pastanaga 05 Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals Patates panaderes al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca	06 FESTIU	07 DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ	08 FESTIU
Llenties amb bajoques 11 Pit de gall dindi al forn Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i logut de soja	Crema de carbassa 12 Trita de patata i ceba Tomàquet amanit Pa blanc/integral i Fruita fresca	Sopa d'au amb fideus 13 Pit de pollastre amb salsa de pastanagues Xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc/integral i Fruita fresca	Paella de verdures 14 Salmó a la planxa Pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca	Tallarines napolitana 15 Cinta de llom a la planxa Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca
Llenties amb verdures 18 Contracuixa de pollastre al forn Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca	Mongetes tendres a la portuguesa 19 Trita de patata i ceba Enciam i olives Pa blanc/integral i logut de soja	20 DINAR ESPECIAL DE NADAL	21	22
25	26	27 BON NADAL 	28	29

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**



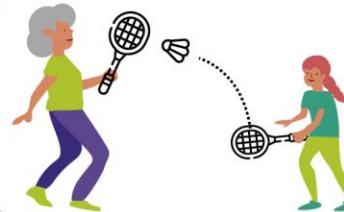
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**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	>	ou carn
llegums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

