

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>01</p> | <p>02</p> <p>Puré de verdures i pollastre</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>03</p> <p>Puré de verdures i llegum ECO</p> <p>Truita francesa (ou ECO)</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat</p> | <p>04</p> <p>Puré de verdures i pollastre</p> <p>Pit de pollastre a la planxa</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>05</p> <p>Puré de verdures, arròs ECO i peix blanc</p> <p>Bacallà a la planxa</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> |
| <p>08</p> <p>Puré de verdures, pasta ECO i peix blanc</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>09</p> <p>Puré de verdures i llegum ECO</p> <p>Truita francesa (ou ECO)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>10</p> <p>Puré de verdures i gall dindi</p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>11</p> <p>Puré de verdures i pollastre</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat</p> | <p>12</p> <p>Puré de verdures i llegum ECO</p> <p>Lluç a la planxa</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> |
| <p>15</p> <p>Puré de verdures, llegum ECO i quinoa</p> <p>Rodó de vedella al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>16</p> <p>Puré de verdures i pollastre</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>17</p> <p>Puré de verdures, arròs ECO i peix blanc</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>18</p> <p>Puré de verdures, pasta ECO i porc</p> <p>Cinta de llom a la planxa</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat</p> | <p>19</p> <p>Puré de verdures i llegum ECO</p> <p>Truita francesa (ou ECO)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> |
| <p>22</p> <p>Puré de verdures i peix blanc</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>23</p> <p><u><i>MENÚ SANT JORDI</i></u></p> <p>Puré de verdures i pollastre</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat</p> | <p>24</p> <p>Puré de verdures i llegum ECO</p> <p>Carn magra a la planxa</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>25</p> <p>Puré de verdures i peix blanc</p> <p>Bacallà al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>26</p> <p>Puré de verdures i llegum ECO</p> <p>Truita francesa (ou ECO)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> |
| <p>29</p> <p>Puré de verdures i llegum ECO</p> <p>Truita francesa (ou ECO)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>30</p> <p>Puré de verdures, arròs ECO i pollastre</p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> | <p>FRUITA DE TEMPORADA <i>Poma, plàtan, pera, taronja, mandarina</i> Se servirà fruita de temporada sempre que els nostres proveïdors ens puguin proveir d'aquesta</p> | | <p>  </p> <p><i>Revisat per Nuria Segura, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT002406</i></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 | ou carn |
| llegums | verdura ou |
| carn | ou peix |

POSTRES

| | |
|--------|-------|
| fruita | lacti |
|--------|-------|

Entitats col·laboradores:

