

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

Llenties amb verdures **01**  
 Pernilets de pollastre al forn  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **02**  
 Truita francesa casolana  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **03**  
 Porc amb salsa de poma  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs saltejat amb xampinyons **04**  
 Maires a l'andalusa  
 Pisto de verdures  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Xampinyons saltejats amb ceba i pastanaga **07**  
 Truita de patata i ceba  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **08**  
 Contracuixa de pollastre al forn  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **09**  
 Bacallà al forn amb all i julivert  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **10**  
 Porc a la jardinera  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

*DIA DE LA MONA* **11**  
 Arròs amb salsa de tomàquet  
 Luç al forn  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt de soja


**14**
**VACANCES**
**15**
**SETMANA**
**16**
**17**
**SANTA**
**18**
**21**
**FESTIU**


Espaguetis amb espinacs **22**  
 Truita de tonyina  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



Col amb patates saltejada **24**  
 Filet de lluç a la romana  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates **25**  
 Estofat de gall dindi  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

**28**

Llenties amb bajoques  
 Truita de patata i ceba  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Ensaladilla russa **29**  
 Pit de gall dindi al forn  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio **30**  
 Cinta de llom a la planxa  
 Amanida de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



Revisat per Laia Torrelles,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada n° CAT001125

# 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 VES 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**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura  pasta/farros

### 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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

