

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

04

05

06

07

SETMANA
SANTA

SETMANA
SANTA

10

FESTIU

Macarrons saltejats amb xampinyons 11

Carn magra a la planxa

Enciam i cogombre

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Arròs blanc amb oli d'oliva 12

Filet de lluç a la planxa

Albergínia a la planxa

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Coliflor amb patates amb ajoarriero 13

Pit de gall dindi al forn

Enciam iceberg

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Crema de bledes 14

Contraçuixa de pollastre al forn

Arròs blanc amb oli d'oliva

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

17

Arròs blanc amb oli d'oliva

Seitons a la planxa

Enciam iceberg

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Crema d'espínacs 18

Contraçuixa de pollastre al forn

Patates cuites

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Espirals en blanc 19

Filet de lluç a la planxa

Enciam i cogombre

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Bròquil al vapor amb patata 20

Truita francesa casolana

Enciam iceberg

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

DIA DE SANTJORDI 21

Sopa d'au amb lletres

Pernilets de pollastre al forn amb
patates xips

Pa blanc i logurt natural sense sucre ni
edulcorant

24

Crema de llenties

Truita francesa casolana

Enciam i cogombre

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Arròs blanc amb oli d'oliva 25

Bacallà al forn

Enciam iceberg

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Coliflor amb ajoarriero 26

Filet de vedella a la planxa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Macarrons aglio-olio 27

Filet de lluç a la planxa

Enciam iceberg

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Crema de bledes 28

Contraçuixa de pollastre al forn

Patates xips

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

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



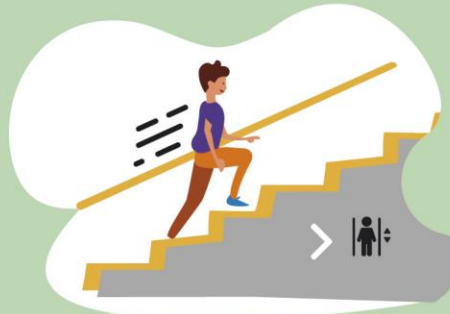
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 SOPAR

PRIMERS PLATS

☀️ 📖	🏠
Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
>	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:

