

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

04

05

06

07

SETMANA  
SANTA

SETMANA  
SANTA

10

FESTIU

Macarrons sense gluten amb ceba i xampinyons

11

Truita francesa casolana

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó

12

Maires en salsa

Tomàquet amanit

Pa sense gluten i Fruita fresca

Mongetes tendres a la portuguesa

13

Pit de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i logurt natural

Crema de pèsols, porro i pera

14

Contraçuixa de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca

17

Arròs a l'hortelana

Seitons a la planxa

Tomàquet amanit

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de mongetes blanques

18

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i Fruita fresca

Espirals sense gluten amb tomàquet

19

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata

20

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

DIA DE SANTJORDI

21

Sopa d'au amb pasta sense gluten

Pernilets de pollastre al forn amb patates xips

Pa sense gluten i logurt natural

24

Bròquil saltejat amb pastanaga

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa sense gluten i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures

25

Bacallà al forn

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Coliflor amb ajoarriero

26

Fricandó de vedella

Pa sense gluten i Fruita fresca

Macarrons sense gluten amb tomàquet

27

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i logurt natural

Crema de carbassó

28

Contraçuixa de pollastre al forn

Patates xips

Pa sense gluten i Fruita fresca

# 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**



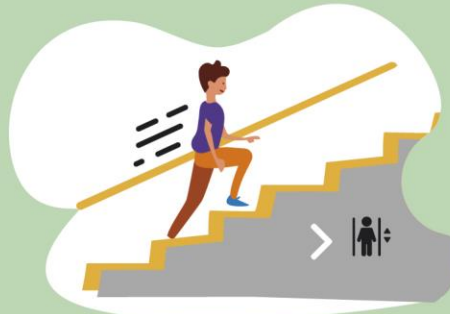
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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...
🍆	🍝
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
🍖	verdura
carn	ou
	🍝
	peix

### POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

