

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

04

05

06

07

SETMANA  
SANTA

SETMANA  
SANTA

10

FESTIU

Macarrons sense gluten amb ceba i xampinyons  
Trita francesa casolana  
Enciam i pastanaga  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

11

Arròs amb pastanaga i carbassó  
Maires en salsa  
Tomàquet amanit  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

12

Mongetes tendres a la portuguesa  
Pit de gall dindi al forn  
Enciam i blat de moro  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

13

Crema de pèsols, porro i pera  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Carbassó al forn  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

14

17

Arròs a l'hortelana  
Seitons a la planxa  
Tomàquet amanit  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

Crema de mongetes blanques  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

18

Espirals sense gluten amb tomàquet  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

19

Bròquil al vapor amb patata  
Trita francesa casolana  
Enciam i tomàquet  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

20

DIA DE SANTJORDI  
Sopa d'au amb pasta sense gluten  
Pernilets de pollastre al forn amb patates xips  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

21

24

Bròquil saltejat amb pastanaga  
Trita de patata i ceba  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures  
Bacallà al forn  
Enciam i olives  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

25

Coliflor amb ajoarriero  
Fricandó de vedella  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

26

Macarrons sense gluten amb tomàquet  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

27

Crema de carbassó  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Patates xips  
Pa sense gluten sense lactosa i Fruita fresca

28

# 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**



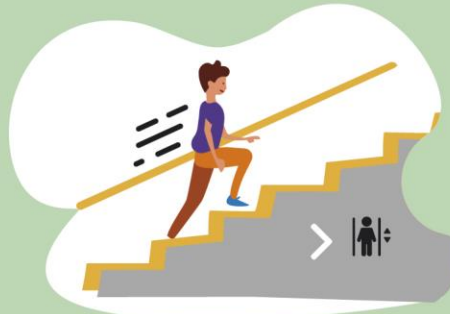
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

