

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

04

05

06

07

SETMANA
SANTA

SETMANA
SANTA

FESTIU

10

Macarrons amb salsa de xampinyons 11

Truita francesa casolana

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

Arròs tres delícies 12

Maires en salsa

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

Mongetes tendres a la portuguesa 13

Croquetes de pollastre

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de pèsols, porro i pera 14

Contraçuixa de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

Arròs a l'hortelana 17

Seitons a l'andalusa

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

Crema de mongetes blanques 18

Daus de pollastre adobat al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

Espirals gratinats 19

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

Bròquil al vapor amb patata 20

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

DIA DE SANTJORDI 21

Sopa de lletres

Pernilets de pollastre al forn amb
patates xips

Pa blanc/integral i logurt natural

Llenties amb carbassa 24

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

Arròs caldós amb verdures 25

Nuggets de pollastre

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

Coliflor amb beixamel gratinada 26

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

Macarrons amb tomàquet 27

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassó amb ceba cruixent 28

Contraçuixa de pollastre al forn

Patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca pelada
(no plàtan)

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



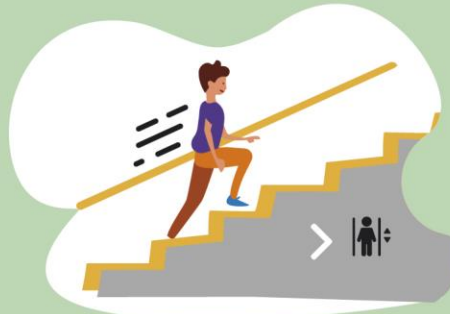
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:

