

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

04

05

06

07

SETMANA
SANTA

SETMANA
SANTA

10

FESTIU

Macarrons saltejats amb xampinyons 11

Truita francesa casolana

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i carbassó 12

Maires en salsa

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres a la portuguesa 13

Pit de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral iiogurt de soja

Crema de pèsols, porro i pera 14

Contraçuixa de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Arròs a l'hortelana

Seitons a la planxa

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongetes blanques 18

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet 19

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil al vapor amb patata 20

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE SANTJORDI 21

Sopa d'au amb lletres

Pernilets de pollastre al forn amb patates xips

Pa blanc/integral iiogurt de soja

24

Llenties amb carbassa

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs caldós amb verdures 25

Bacallà al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb ajoarriero 26

Ous durs a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet 27

Filet de lluç a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral iiogurt de soja

Crema de carbassó amb ceba cruixent 28

Contraçuixa de pollastre al forn

Patates xips

Pa blanc/integral 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



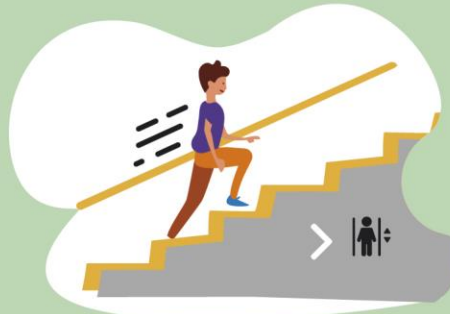
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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...
>	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:

