

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**03**
**04**
**05**
**06**
**07**

**SETMANA  
SANTA**

**SETMANA  
SANTA**

**10**

**FESTIU**

**Macarrons amb salsa de 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**

Croquetes de pollastre

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

**Crema de pèsols, porro i pera 14**

Contracuixa de pollastre al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**17**

Arròs a l'hortelana

Seitons a l'andalusa

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**Crema de mongetes blanques 18**

Daus de pollastre adobat al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**Espirals gratinats 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 de formatge

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 i Pa de pessic

**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**

Nuggets de pollastre

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**Coliflor amb beixamel gratinada 26**

Fricandó de vedella

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**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**

Contracuixa 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**



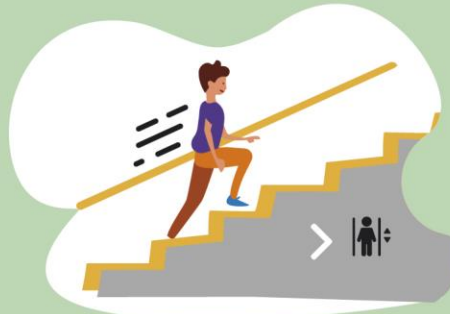
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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...
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 >	ou ○ carn
llegums >	verdura ○ ou
carn >	ou ○ peix

### POSTRES

fruita ○	lacti
----------	-------

Entitats col·laboradores:

