

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb carbassa **02**

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs saltejat amb xampinyons **03**

Filet de lluç a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**

Cigrons amb pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIVITAT SANT  
NICOLÁS **05**

Macarrons amb tomàquet

Contraeixua de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt de soja

**FESTIU**

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **09**

Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **10**

Hamburguesa sense gluten, lactosa ni ou a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

Coliflor al vapor amb patates **11**

Pollastre rostit amb poma  
Amanida mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates i pernil salat **12**

Truita de carbassó

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó **13**

Gall Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patates **16**

Truita de tonyina

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **17**

Pit de gall dindi al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESLOVÀQUIA **18**

Gnocchi amb salsa de tomàquet

Llom arrebossat casolà  
Amanida de patata, cogombres i maionesa

Pa blanc/integral i logurt de soja

Paella de verdures **19**

Verat amb salsa napolitana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL  
NADAL **20**

Sopa d'au amb galets

Cuixetes de pollastre al forn

Patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES  
FESTES**

**30**

**31**



# 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 mov la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### 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:

