

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Vedella a la jardinera

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Llenties amb verdures

Pa i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Magra de porc amb tomàquet

Pa i logurt natural

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pastat/arros
pastat/arros	>	verdura
llegums	>	verdura pasta/arros

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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Vedella a la jardinera

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Llenties amb verdures

Pa i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Magra de porc amb tomàquet

Pa i logurt natural

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

logurt natural amb
cereals sense sucre

02

Pa integral amb tomàquet
i Fruita fresca tallada a
trossets

03

logurt natural amb fruita
tallada

04

Batut casolà de llet o
iogurt amb fruita fresca

07

Pa integral amb oli d'oliva
i tomàquet i Fruita fresca
a trossets

08

Batut casolà de llet o
iogurt amb fruita fresca

09

logurt natural amb
bastonets integrals

10

Pa amb formatge fresc i
Fruita fresca a trossets

11

logurt natural amb fruita
tallada

14

15

16

17

18

21

22

BONES

23

24

VACANCES!!

25

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pastu/arròs
pastu/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura o pastu/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn o peix
peix	>	ou o carn
llegums	>	verdura o ou
carn	>	ou o peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

logurt de soja amb
cereals sense sucre ni llet

02

Pa integral amb tomàquet
i Fruita fresca tallada a
trossets

03

logurt de soja amb fruita
tallada

04

Batut casolà de iogurt de
soja amb fruita fresca

07

Pa integral amb oli d'oliva
i tomàquet i Fruita fresca
a trossets

08

Batut casolà de iogurt de
soja amb fruita fresca

09

logurt de soja amb pa
integral amb oli d'oliva

10

Pa amb tomàquet i Fruita
fresca tallada a trossets

11

logurt de soja amb fruita
tallada

14

15

16

17

18

21

22

BONES

23

24

VACANCES!!

25

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn
peix	>	ou
llegums	>	verdura
carn	>	ou

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

logurt de soja amb
cereals sense sucre ni llet

02

Pa integral amb tomàquet
i Fruita fresca tallada a
trossets

03

logurt de soja amb fruita
tallada

04

Batut casolà de iogurt de
soja amb fruita fresca

07

Pa integral amb oli d'oliva
i tomàquet i Fruita fresca
a trossets

08

Batut casolà de iogurt de
soja amb fruita fresca

09

logurt de soja amb pa
integral amb oli d'oliva

10

Pa amb tomàquet i Fruita
fresca tallada a trossets

11

logurt de soja amb fruita
tallada

14

15

16

17

18

21

22

BONES

23

24

VACANCES!!

25

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

logurt natural amb
cereals sense sucre

02

Pa integral amb tomàquet
i Fruita fresca tallada a
trossets

03

logurt natural amb fruita
tallada

04

Batut casolà de llet o
iogurt amb fruita fresca

07

Pa integral amb oli d'oliva
i tomàquet i Fruita fresca
a trossets

08

Batut casolà de llet o
iogurt amb fruita fresca

09

logurt natural amb
bastonets integrals

10

Pa amb formatge fresc i
Fruita fresca a trossets

11

logurt natural amb fruita
tallada

14

15

16

17

18

21

22

BONES

23

24

25

VACANCES!!

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura i pasti/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn i peix
peix	>	ou i carn
llegums	>	verdura i ou
carn	>	ou i peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Fruita triturada o a
trossets

02

Fruita triturada o a
trossets

03

Fruita triturada o a
trossets

04

Fruita triturada o a
trossets

07

Fruita triturada o a
trossets

08

Fruita triturada o a
trossets

09

Fruita triturada o a
trossets

10

Fruita triturada o a
trossets

11

Fruita triturada o a
trossets

14

15

16

17

18

21

22

BONES

23

24

VACANCES!!

25

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pastat/arros
pastat/arros	>	verdura
llegums	>	verdura pasta/arros

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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Hamburguesa vegetal a la planxa
Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus,
pastanaga ratllada, blat de moro i
olives) **03**

Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Llenties amb verdures

Pa i Fruita fresca

Panatxè de verdures **07**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa integral i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Remenat de carbassó

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Cigrons amb patates

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Truita francesa

Tomàquet amanit

Pa i logurt natural

15

16

17

18

21

22

BONES

23

VACANCES!!

24

25

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carne
peix	>	ou
llegums	>	verdura
carne	>	ou

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Verdura crema **01**

Ou

Patata

Pa blanc/integral i Lacti

Verdura **02**

Au

Altres cereals

Pa blanc/integral i Lacti

Verdura **03**

Porc

Llegum

Pa blanc/integral i Lacti

Arròs **04**

Ou

Verdura

Pa blanc/integral i Lacti

Verdura **07**

Au

Altres cereals

Pa blanc/integral i Fruita

Verdura crema **08**

Peix blau

Patata

Pa blanc/integral i Lacti

Verdura **09**

Vedella

Pasta

Pa blanc/integral i Lacti

Altres cereals **10**

Llegum

Verdura

Pa blanc/integral i Lacti

Pasta **11**

Ou

Verdura

Pa blanc/integral i Lacti

Arròs **14**

Peix blau

Verdura

Pa blanc/integral i Fruita

15

16

17

18

21

22

BONES

23

24

VACANCES!!

25

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carne
peix	>	ou
llegums	>	verdura
carne	>	ou

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Llenties amb verdures

Pa i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Remenat de carbassó

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Truita francesa

Tomàquet amanit

Pa i logurt natural

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28

29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs blanc amb oli d'oliva **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam iceberg

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Crema de patata **02**

Filet de vedella a la planxa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Macarrons en blanc **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Crema de lleties **04**

Cinta de llom a la planxa

Patates al forn

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Espirals en blanc **07**

Salmó a la planxa

Enciam iceberg

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Arròs blanc amb oli d'oliva **08**

Truita francesa

Enciam i cogombre

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Sopa d'au amb fideus **09**

Lluç al forn

Patates al forn

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Col amb patates saltejada **10**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes
provençals

Albergínia a la planxa

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Crema d'espínacs **11**

Rap al forn

Patates al forn

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

Bròquil saltejat amb patates **14**

Carn magra a la planxa

Enciam i cogombre

Pa i logurt natural sense sucre ni
edulcorants

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28

29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Vedella a la jardinera

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Llenties amb verduretes

Pa i Fruita fresca

Espirals amb verdures **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Magra de porc amb tomàquet

Pa i logurt natural

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28

29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa sense gluten i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Vedella a la jardinera

Pa sense gluten i Fruita fresca

Amanida de pasta sense gluten
(tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa sense gluten i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Cinta de llom a la planxa

Patates al forn

Pa sense gluten i Fruita fresca

Espirals sense gluten amb verdures **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa sense gluten i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa sense gluten i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus sense gluten **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa sense gluten i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa sense gluten i Fruita fresca

Crema de carbassó **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa sense gluten i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Magra de porc amb tomàquet

Pa sense gluten i logurt natural

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28



29

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 VES 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 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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Vedella a la jardinera

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Llenties amb verdures

Pa i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt de soja

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Magra de porc amb tomàquet

Pa i logurt de soja

15

16

17

18

21

22

BONES

23

24

VACANCES!!

25

28



29

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 VES 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 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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Crema de patata **02**

Filet de vedella a la planxa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i brócoli **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Cinta de llom a la planxa

Patates al forn

Pa i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó **09**

Lluç al forn

Patates al forn

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patates **14**

Magra de porc amb tomàquet

Pa i logurt natural

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28

29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Vedella a la jardinera

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Llenties amb verduretes

Pa i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Magra de porc amb tomàquet

Pa i logurt natural

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28

29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arròs
pasta/arròs	>	verdura
lleugues	>	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
lleugues	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lactis
--------	---	--------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Vedella a la jardinera

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Lenties amb verduretes

Pa i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Pit de gall dindi al forn

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**
Magra de porc amb tomàquet

Pa i logurt natural

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28



29

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 VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



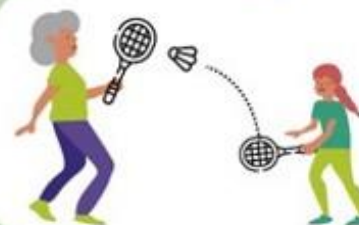
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat
de primer...



verdura



pasta/arròs



llegums



Per sopar puc
menjar de primer...



pasta/arròs



verdura



verdura



pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat
de segon...



ou



peix



llegums



carn



Per sopar puc
menjar de segon...



carn



ou



verdura



ou



peix



carn



ou



peix

POSTRES



fruita



lacti

Entitats col·laboradores:



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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arros
pasta/arros	verdura
llegums	verdura pasta/arros

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:



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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Vedella a la jardinera

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Lenties amb verduretes

Pa i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **07**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truïta francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Filet de vedella a la planxa

Patates al forn

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Magra de porc amb tomàquet

Pa i logurt natural

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28

29

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 VES AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



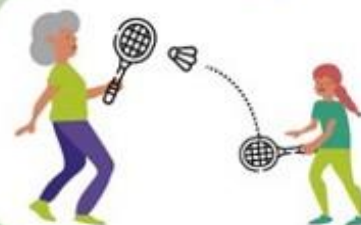
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Porc a la jardinera

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Llenties amb verdures

Pa i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt de soja

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Magra de porc amb tomàquet

Pa i logurt de soja

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura o pasti/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn o peix
peix	>	ou o carn
llegums	>	verdura o ou
carn	>	ou o peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb salsa de tomàquet **01**

Pit de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **02**

Vedella a la jardinera

Pa i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet daus, pastanaga ratllada, blat de moro i olives) **03**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i cogombre

Pa integral i Fruita fresca

Verdures a la provençal **04**

Lenties amb verduretes

Pa i Fruita fresca

Espirals bolonyesa vegetal **07**

Salmó a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa integral i logurt natural

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **08**

Truita francesa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca

Sopa d'au amb fideus integrals **09**

Mongetes blanques amb verdures

Pa integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **10**

Pernillets de pollastre al forn amb herbes provençals

Enciam i tomàquet

Pa i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **11**

Caldereta de rap amb patata

Pa integral i Fruita fresca

Verdura tricolor **14**

Truita francesa

Tomàquet amanit

Pa i logurt natural

15

16

17

18

21

22

BONES

23

24

VACANCES!!

25

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arros
pasta/arros	verdura
llegums	verdura pasta/arros

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:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de pollastre amb
verdures 01

Triturat de fruites

Puré de gall dindi amb
verdures 02

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 03

Triturat de fruites

Puré de gall dindi amb
verdures 04

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 07

Triturat de fruites

Puré de pollastre amb
verdures 08

Triturat de fruites

Puré de gall dindi amb
verdures 09

Triturat de fruites

Puré de pollastre amb
verdures 10

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 11

Triturat de fruites

Puré de pollastre amb
verdures 14

Triturat de fruites

15

16

17

18

21

22

23

24

25

BONES

VACANCES!!

28

29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura o pasti/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn o peix
peix	>	ou o carn
llegums	>	verdura o ou
carn	>	ou o peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de pollastre amb
verdures 01

Triturat de fruites

Puré de gall dindi amb
verdures 02

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 03

Triturat de fruites

Puré de verdures, llegum
i porc 04

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 07

Triturat de fruites

Puré d'ou amb verdures 08

Triturat de fruites

Puré de verdures, llegum
i gall dindi 09

Triturat de fruites

Puré de pollastre amb
verdures 10

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 11

Triturat de fruites

Puré de porc amb
verdures 14

Triturat de fruites

15

16

17

18

21

BONES

22

23

VACANCES!!

24

25

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de pollastre amb
verdures 01

Triturat de fruites

Puré de verdures, llegum
i vedella 02

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 03

Triturat de fruites

Puré de verdures, llegum
i porc 04

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 07

Triturat de fruites

Puré d'ou amb verdures 08

Triturat de fruites

Puré de verdures, llegum
i gall dindi 09

Triturat de fruites

Puré de pollastre amb
verdures 10

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 11

Triturat de fruites

Puré de porc amb
verdures 14

Triturat de fruites

15

16

17

18

21

BONES

22

23

VACANCES!!

24

25

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pastat/arros
pastat/arros	>	verdura
llegums	>	verdura pasta/arros

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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Puré de pollastre amb
verdures 01

Triturat de fruites

Puré de gall dindi amb
verdures 02

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 03

Triturat de fruites

Puré de verdures, llegum
i porc 04

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 07

logurt de soja

Puré de pollastre amb
verdures 08

Triturat de fruites

Puré de verdures, llegum
i gall dindi 09

Triturat de fruites

Puré de pollastre amb
verdures 10

Triturat de fruites

Puré de verdures i peix
blanc 11

Triturat de fruites

Puré de porc amb
verdures 14

logurt de soja

15

16

17

18

21

BONES

22

23

VACANCES!!

24

25

28



29

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 VES 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 SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...		Per sopar puc menjar de primer...
verdura	>	pasti/arròs
pasti/arròs	>	verdura
llegums	>	verdura

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carne
peix	>	ou
llegums	>	verdura
carne	>	ou

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

