

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02



03



04

05



06

VERDURA

09

VEDELLA + PASTA

LÀCTIC

VERDURA

10

PEIX BLAU + PATATA

LÀCTIC

FESTIU

11

VERDURA

12

AU + PATATA

FRUITA

ARRÒS

13

OU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA

16

PEIX BLAU + PATATA

LÀCTIC

PASTA

17

AU + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA

18

LLEGUM + ARRÒS

LÀCTIC

ALTRES CEREALS

19

OU + PATATA

FRUITA

ALTRES CEREALS

20

PEIX BLANC + VERDURA

LÀCTIC

VERDURA

23

VEDELLA + PASTA

LÀCTIC

24

FESTIU

VERDURA

25

AU + ALTRES CEREALS

LÀCTIC

VERDURA

26

OU + PATATA

FRUITA

ARRÒS

27

LLEGUM + VERDURA

LÀCTIC

ALTRES CEREALS

30

PORC + VERDURA

LÀCTIC





CreEa 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

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

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



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com