

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres					
				1					
4	5	6	7	8					
11	Escalivada Truita de formatge i patata al caliu Macedònia	12	Espinacs catalana Broqueta de conill al forn logurt natural	13	Llacets fines herbes Bistec planxa i enciam Fruita del temps	14	Gall maionesa Broqueta Tonyina amb soja i sèsam Fruita del temps	15	
Sopa de lletres Truita de patata i ceba escarola amanida logurt amb nous	18	Bledes i patata Trutia a la francesa tomàquet provençal Fruita del temps	19	Pèsols saltats Rosada a la planxa amb all i julivert Flam casolà	20	Vichissoise Salsitxes d'au amb albergínia al forn Broqueta de fruites	21	Amanida verda Cuscús amb verdures i gall i cigrons Fruita del temps	22
Festiu	25	Amanida d'espirals Bacallà a la romana amb pebrot amanit logurt natural	26	Crema de porros Magre de porc amb puré de patata Fruita del temps	27	Brou vegetal Hamburguesa vegetal amb xips Fruita del temps	28	Endivies amb romescu Pizza de formatge Gelats	29

Sopar saludable



## Fruïtes i verdures de temporada

pera  
albercoc  
granada  
nectarina  
ràim  
xirimoia  
pera  
carxofa  
pebrot  
bròquil  
pera



BON PROFIT!

### Sabies que...

Les hores de son diàries en funció de l'edat de la persona son aquestes?

- \* Nadons: de 14 a 17 hores
- \* Dels 4 al 11 mesos: de 12 a 15 hores
- \* De 1 a 2 anys: de 11 a 14 hores
- \* De 3 a 5 anys: de 10 a 13 hores
- \* De 6 a 13 anys: de 9 a 11 hores
- \* De 14 a 17 anys: de 8 a 10 hores
- \* De 18 a 64 anys: de 7 a 9 hores
- \* Majors de 65 anys: de 7 a 8 hores



### Recorda

Seguir aquestes recomanacions abans d'anar a dormir!

- \* Habitueu-vos a anar a dormir i a llevar-vos sempre a la mateixa hora
- \* Practiqueu una rutina relaxant abans d'anar a dormir.
- \* Feu activitat física diàriament.
- \* Utilitzeu la llum per ajudar a gestionar el rellotge del cos, evitant la llum brillant durant la nit i exposeu-vos a la llum del sol durant el dia.



### Dates assenyalades...

El dia 11 de setembre es celebra la Diada de Catalunya

