

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

				Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 01 Cous cous amb hortalisses Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt de soja amb bastonets
Arròs saltejat amb all i julivert 04 Llenties estofades amb bajoques Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	<u>DIA DE LA NATURA</u> 05 Crema de carbassó Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam Pa blanc/integral i logurt de soja BERENARS : Pa amb oli i iogurt de soja	Tallarines aglio-olio 06 Truita francesa amb amanida de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Sopa minestrone amb fideus 07 Cigrons saltejats amb xampinyons Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca	Arròs amb verdures 08 Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt de soja amb bastonets
Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 11 Llenties amb cous cous Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Mongetes verdes a la portuguesa 12 Cigrons saltejats amb verdures Pa blanc/integral i logurt de soja BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca	Arròs amb pastanaga i pèsols 13 Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Pèsols saltejats amb ceba 14 Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb patates al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca	Macarrons saltejats amb bolets 15 Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt de soja amb bastonets
Amanida de llenties amb tomàquet, cogombre i ceba 18 Paella de verdures Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	Bròquil amb patata 19 Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Pa amb oli i iogurt de soja	Sopa de verdures amb pistons 20 Llenties amb pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : Fruita fresca amb bastonets	<u>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</u> 21 Espirals amb tomàquet Bacallà a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i logurt de soja BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca	Crema dos llegums 22 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca BERENARS : logurt de soja amb bastonets
Llenties amb carbassa 25 Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca	Crema de mongeta blanca 26 Arròs caldós amb verdures Pa blanc/integral i logurt de soja	Mongeta verda saltejada 27 Cigrons amb pastanaga i patates Pa blanc/integral i Fruita fresca	Macarrons amb tomàquet 28 Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	FESTIU

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 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:



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 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:



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 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:

