

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				<p>Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 01</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Arròs saltejat amb all i julivert 04</p> <p>Llenties estofades amb bajoques</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>DIA DE LA NATURA</u> 05</p> <p>Crema de carbassó i poma</p> <p>Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>Tallarines aglio-olio 06</p> <p>Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa minestrone amb fideus 07</p> <p>Cigrons saltejats amb xampinyons</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Crema de mongeta blanca 08</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 11</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Verdures en tempura 12</p> <p>Cigrons saltejats amb verdures i panses</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>Arròs amb pastanaga i pèsols 13</p> <p>Llenties a la jardineria</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Pèsols saltejats amb ceba 14</p> <p>Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb patates fregides</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Macarrons saltejats amb bolets 15</p> <p>Hummus de cigrons amb amb dips de pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de carbassa i panses 18</p> <p>Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Bròquil amb patata 19</p> <p>Cigrons amb minestra</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Sopa de verdures amb pistons 20</p> <p>Llenties amb pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><u>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</u> 21</p> <p>Espirals amb tomàquet</p> <p>Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>Crema dos llegums 22</p> <p>Macarrons saltejats amb xampinyons</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>25</p> <p>VACANCES</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>SETMANA</p>	<p>28</p>	<p>29</p> <p>SANTA</p>

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:

