

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Sopa de verdures amb pasta **02**
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja
BERENARS : Pa amb oli i iogurt de soja

Mongeta verda amb patata al vapor **03**
Hummus de cigrons amb pa torrat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb pastanaga i pèsols **04**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **05**
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt de soja amb bastonets

Paella de verdures **08**

Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs saltejat amb all i julivert **09**
Llenties amb verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i ceba) **10**
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil saltejat amb patata **11**
Hummus amb pa torrat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Espirals napolitana **12**
Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt de soja amb bastonets

Tallarines aglio-olio **15**

Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de llenties **16**
Arròs amb minestra
Pa blanc/integral i logurt de soja
BERENARS : Pa amb oli i iogurt de soja

Mongetes blanques amb patates **17**
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa de verdures amb galets **18**
Bacallà amb samfaina i patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Crema de pèsols **19**
Cous cous amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt de soja amb bastonets

Arròs amb tomàquet **22**

Truita francesa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

MENÚ SANT JORDI **23**
Sopa de verdures amb lletres
Hamburguesa vegetal amb patates al forn
Pa blanc/integral i logurt de soja
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Llenties amb verduretes **24**
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i logurt de soja
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Mongetes verdes amb patata **25**
Llenties amb arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Crema de carbassó **26**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt de soja amb bastonets

Crema de xampinyons amb crostons **29**

Llacets amb bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa de verdures amb cigrons **30**
Bacallà al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt de soja
BERENARS : Pa amb oli i iogurt de soja

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:

