

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>06</p> <p>Minestra de verdures saltejada</p> <p>Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>07</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Mongetes blanques amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p> <p>BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca</p>	<p>01</p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p>02</p> <p>Cous cous amb hortalisses</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca</p>	<p>03</p> <p>Coliflor amb patata</p> <p>Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb ceba brasejada</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : logurt de soja amb bastonets</p>
<p>13</p> <p>Crema de pastanaga</p> <p>Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>14</p> <p>Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p> <p>BERENARS : Pa amb oli i iogurt de soja</p>	<p>08</p> <p>Sopa de verdures amb cigrons i fideus</p> <p>Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb minestra</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>09</p> <p>Macarrons aglio-olio</p> <p>Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca</p>	<p>10</p> <p>Crema de carbassa rostida</p> <p>Llenties estofades amb verdures i arròs</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : logurt de soja amb bastonets</p>
<p>20</p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p>21</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Fesols amb arròs</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p> <p>BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca</p>	<p>15</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Cous cous amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>16</p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca</p>	<p>17</p> <p><i>DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ</i></p>
<p>27</p> <p>Arròs saltejat amb all i julivert</p> <p>Llenties estofades amb bajoques</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>28</p> <p>Crema de carbassó i poma</p> <p>Truita de patata i ceba amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Pa amb oli i iogurt de soja</p>	<p>22</p> <p>Patates estofades amb verdures</p> <p>Lluç a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis saltejats amb xampinyons</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca</p>	<p>24</p> <p>Pèsols saltejats amb patata</p> <p>Cous cous amb hortalisses</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : logurt de soja amb bastonets</p>
<p>29</p> <p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta tendra, patata, pastanaga i Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>31</p> <p><i>DINAR SETMANA DE LES EMOTICONES</i></p> <p>😊 😊 😊</p>	<p>29</p> <p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta tendra, patata, pastanaga i Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet)</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Fruita fresca amb bastonets</p>	<p>30</p> <p>Arròs amb verdures</p> <p>Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca</p>	<p>31</p> <p><i>DINAR SETMANA DE LES EMOTICONES</i></p> <p>😊 😊 😊</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:

