

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Sopa de verdures amb pasta
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

02

Mongeta verda amb patata al vapor
Hummus de cigrons amb pa torrat i dips de pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

Crema de mongeta blanca
Arròs amb pastanaga i pèsols
Pa blanc/integral i Fruita fresca

04

Pèsols saltejats amb patata
Macarrons amb salsa de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05

Crema de mongeta blanca
Paella de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Arròs saltejat amb all i julivert
Llenties amb verdures
Pa blanc/integral i logurt natural

09

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

10

Bròquil saltejat amb patata
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Espirals napolitana
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

Tallarines al pesto
Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Minestra saltejada
Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)
Pa blanc/integral i logurt natural

16

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Sopa de verdures amb galets
Nuggets de bròquil i formatge amb patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Crema de pèsols
Cous cous amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Arròs amb tomàquet
Pèsols saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

MENÚ SANT JORDI
Sopa de verdures amb lletres
Hamburguesa vegetal amb patates xips
Pa blanc/integral i logurt natural

23

Llenties amb verduretes
Cous cous amb pebrot, carbassó i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Mongetes verdes amb patata
Llenties amb arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Espinacs saltejats amb patates
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

Crema de xampinyons amb crostons
Llacets amb bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Sopa de verdures amb cigrons
Amanida de llenties, pastanaga, blat de moro i cogombre
Pa blanc/integral i logurt natural

30

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:

