

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<p style="text-align: right;"><b>01</b></p> <p style="text-align: center;"><i>FESTIU</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>02</b></p> <p>Cous cous amb hortalisses Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>03</b></p> <p>Coliflor amb patata Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb ceba brasejada Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p style="text-align: right;"><b>06</b></p> <p>Minestra de verdures saltejada  Llenties amb cous cous  Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>07</b></p> <p>Arròs amb tomàquet  Mongetes blanques amb verdures  Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p style="text-align: right;"><b>08</b></p> <p>Sopa de verdures amb cigrons i fideus  Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb minestra  Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>09</b></p> <p>Macarrons aglio-olio  Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga  Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>10</b></p> <p>Crema de carbassa rostida  Llenties estofades amb verdures i arròs  Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p>Crema de pastanaga Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada) Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p>Crema de mongeta blanca Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p style="text-align: right;"><b>15</b></p> <p>Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives  Cous cous amb verdures  Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>16</b></p> <p>Bròquil amb patates  Llenties amb arròs  Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: center;"><i>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</i></p>
<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p style="text-align: center;"><i>FESTIU</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>21</b></p> <p>Crema de carbassa  Llenties amb arròs  Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p style="text-align: right;"><b>22</b></p> <p>Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)  Hummus de cigrons amb dips de pastanaga  Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>23</b></p> <p>Espaguetis saltejats amb xampinyons  Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga i blat de moro  Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>24</b></p> <p>Pèsols saltejats amb patata  Cous cous amb hortalisses  Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p>Llenties estofades amb bajoques Nuggets d'Heüra amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p>Crema de carbassó i poma al curri Mongetes blanques saltejades amb verdures Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>29</b></p> <p>Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta tendra, patata, pastanaga i Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb amanida de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>30</b></p> <p>Crema de mongeta blanca Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p style="text-align: right;"><b>31</b></p> <p style="text-align: center;"><i>DINAR SETMANA DE LES EMOTICONES</i></p> <p style="text-align: center;">😊 😊 😊</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:

