

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 de soja

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 de soja

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 aglio-olio
Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Verdures en tempura
Arròs a la milanesa veggie (soja
texturitzada)
Pa blanc/integral i logurt de soja

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
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
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 de soja

23

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

24

Mongetes verdes amb patata
Cigrons amb carbassa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Panini de verdures (sense formatge)
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 de soja

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:

