

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

		<p><b>01</b></p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p><b>02</b></p> <p>Cous cous amb hortalisses          Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga          Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><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><b>06</b></p> <p>Minestra de verdures saltejada          Llenties amb cous cous          Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><b>07</b></p> <p>Arròs amb tomàquet          Mongetes blanques amb verdures          Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p><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><b>09</b></p> <p>Macarrons aglio-olio          Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga          Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de carbassa rostida          Llenties estofades amb verdures i arròs          Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p><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><b>14</b></p> <p>Crema de mongeta blanca          Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)          Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p><b>15</b></p> <p>Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives          Cous cous amb verduretes          Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><b>16</b></p> <p>Bròquil amb patates          Llenties amb arròs          Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p><b>17</b></p> <p><i>DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ</i></p>
<p><b>20</b></p> <p><i>FESTIU</i></p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de carbassa          Llenties amb arròs          Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p><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><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><b>24</b></p> <p>Pèsols saltejats amb patata          Cous cous amb hortalisses          Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p><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><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><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><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><b>31</b></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:

