



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU



<p>24</p> <p>Crema de mongeta blanca</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>25</p> <p>Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>26</p> <p>Mongeta verda amb patata al vapor</p> <p>Hummus de cigrons amb pa torrat i dips de pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>27</p> <p>Crema de mongeta blanca</p> <p>Arròs amb pastanaga i pèsols</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>28</p> <p>Pèsols saltejats amb patata</p> <p>Macarrons amb salsa de verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>1</p> <p>Crema de mongeta blanca</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>2</p> <p>Arròs saltejat amb all i julivert</p> <p>Llenties amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>3</p> <p>Amanida variada amb olives (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb patata panadera</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>4</p> <p>Bròquil saltejat amb patata</p> <p>Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>5</p> <p>Espirals napolitana</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>8</p> <p>Tallarines aglio-olio</p> <p>Mandonguilles d'Heūra amb tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>9</p> <p>Verdures en tempura</p> <p>Arròs a la milanesa veggio (soja texturitzada)</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>10</p> <p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)</p> <p>Mongetes blanques amb verdures</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>11</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>12</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba</p> <p>Cous cous amb verduretes</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>15</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>16</p> <p>Llenties amb verduretes</p> <p>Cous cous amb pebrot, carbassó i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>17</p> <p>Mongetes verdes amb patata</p> <p>Cigrons amb carbassa</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>18</p> <p>Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)</p> <p>Llenties amb minestra</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>19</p> <p>Panini de verdures (sense formatge)</p> <p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>
<p>22</p> <p>Crema de carbassó i pastanaga amb crostons</p> <p>Llacets amb bolonyesa vegetal</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>23</p> <p>Minestra de verdures saltejada</p> <p>Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de soja</p>	<p>24</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Amanida de llenties amb tomàquet, pebrot vermell, cogombre i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>25</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>26</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>

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:

