

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema dos llegums **02**
Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Amanida de lleties amb tomàquet, cogombre i ceba **03**
Paella de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb oli i iogurt de soja

Minestra de verdures saltejada **04**
Lenties amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil amb patata **05**
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Espirals amb tomàquet **06**
Lluç a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt de soja amb bastonets

Lenties amb carbassa **09**
Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Crema de mongeta blanca **10**
Arròs saltejat amb xampinyons
Pa blanc/integral i logurt de soja
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

FESTIU

Crema de carbassó amb crostons **12**
Mongetes blanques amb minestra
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **13**
Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt de soja amb bastonets

Crema de verdures de temporada **16**
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Sopa de verdures amb cigrons **17**
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja
BERENARS : Pa amb oli i iogurt de soja

Mongeta verda amb patata al vapor **18**
Hummus de cigrons amb pa torrat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Arròs amb pastanaga i pèsols **19**
Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **20**
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt de soja amb bastonets

Paella de verdures **23**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

FESTIU

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **25**
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets

Bròquil saltejat amb patata **26**
Hummus amb pa torrat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Pa amb tomàquet i fruita fresca

Espirals napolitana **27**
Salmó en salsa de taronja amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : logurt de soja amb bastonets

Tallarines aglio-olio **30**
Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
BERENARS : Fruita fresca amb bastonets



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:

