

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03



04

05



06

Cous cous amb verdures
Lenties amb carbassa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Crema de mongeta blanca
Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives
Pa blanc/integral i logurt natural

10

FESTIU

11

Crema de carbassó amb crostons
Mongetes blanques a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

Macarrons amb tomàquet
Pèsols saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

13

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

17

Mongeta verda amb patata al vapor
Hummus de cigrons amb pa torrat i dips de pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Crema de mongeta blanca
Arròs amb pastanaga i pèsols
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Pèsols saltejats amb patata
Macarrons amb salsa de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

20

Crema de mongeta blanca
Paella de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

23

FESTIU

24

Amanida Grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Bròquil saltejat amb patata
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

Espirals napolitana
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

27

Tallarines al pesto
Mandonguilles d'Heüra amb tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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:

