

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Verdures en tempura **01**
Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)
Pa blanc/integral i logurt de soja

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) **02**
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **03**
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba **04**
Cous cous amb verduretets
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **07**
Pèsols saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verduretets **08**
Cous cous amb pebrot, carbassó i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes verdes amb patata **09**
Cigrons amb carbassa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**
Llenties amb minestra
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Panini de verdures (sense formatge) **11**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons **14**
Llacets amb bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada **15**
Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot)
Pa blanc/integral i logurt de soja

Paella de verdures **16**
Amanida de llenties amb tomàquet, pebrot vermell, cogombre i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cous cous amb hortalisses **17**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **18**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada **21**
Llenties amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **22**
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **23**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb minestra
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons aglio-olio **24**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **25**
Llenties estofades amb verdures i arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates **28**
Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongeta blanca **29**
Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Pa blanc/integral i logurt de soja

MENÚ CASTANYADA **30**
Crema de tardor amb crostonets (carbassa, moniato i porro)
Cigrons saltejats amb ceba, pastanaga i xampinyons
Pa blanc/integral i Fruita fresca



31
DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

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:

