

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03



04

05



06

Cous cous amb verdures **09**
Lenties amb carbassa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongeta blanca **10**
Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

FESTIU

Crema de carbassó amb crostons **12**
Mongetes blanques a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **13**
Pèsols saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **16**
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de cigrons (tomàquet, ceba i pebrot) **17**
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

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

Crema de mongeta blanca **19**
Arròs amb pastanaga i pèsols
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **20**
Macarrons amb salsa de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongeta blanca **23**
Paella de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

Amanida variada amb olives (enciam, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **25**
Hamburguesa deluxe vegetal a la planxa amb patata panadera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patata **26**
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals napolitana **27**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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



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:

