

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **04**  
 Hamburguesa vegetal amb salsa de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **05**  
 Lenties amb cous cous  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Arròs amb salsa de tomàquet **06**  
 Hummus de cigrons amb dips de pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis saltejats amb xampinyons **07**  
 Mongetes seques amb pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **08**  
 Cous cous amb hortalisses  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties estofades amb mongeta tendra **11**  
 Arròs amb verdures  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i poma al curri **12**  
 Mongetes blanques saltejades amb verdures  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Coliflor amb patata **13**  
 Cigrons bullits amb oli d'oliva  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb arròs **14**  
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb patates xips  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines salta salta (salsa de tomàquet i carbassa) **15**  
 Cigrons saltejats amb xampinyons  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



Mongetes tendres amb patates al vapor **18**  
 Mongetes blanques saltejades amb verdures  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates **19**  
 Cigrons saltejats amb verdures  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Arròs amb pastanaga i pèsols **20**  
 Lenties a la jardineria  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb bolets **21**  
 Hummus de cigrons amb amb dips de pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba **22**  
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb patates fregides  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) **25**  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdures en tempura **26**  
 Macarrons saltejats amb xampinyons  
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Minestra de verdures **27**  
 Mongetes blanques estofades amb verdures  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **28**  
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **29**  
 Cigrons amb minestra  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

**01**  
**FESTIU**

# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
SERUNION



**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**



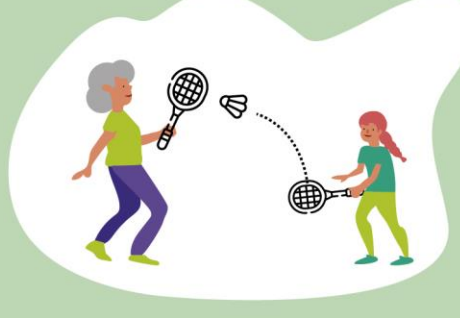
**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**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:

