

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **04**
Cigrons saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **05**
Llenties 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

Llenties 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**
Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga 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**
Llenties a la jardinera
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**
Cous cous amb verdurettes
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**
Mongetes blanques amb verdures
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



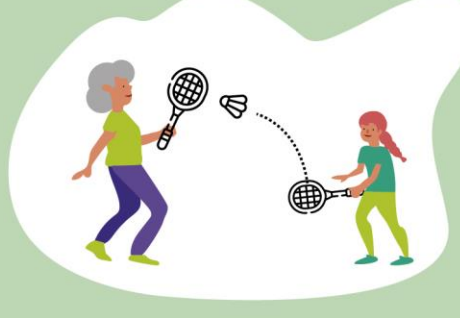
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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:

