

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb carbassa **02**
Cous cous amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongeta blanca **03**
Arròs saltejat amb bolets
Pa blanc/integral i logurt de soja

Macarrons amb tomàquet **04**
Pèsols saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons **05**
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

Espaguetis napolitana **09**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **10**
Macarrons amb salsa de verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

Bròquil saltejat amb patata **11**
Hummus de cigrons amb pa torrat i dips de pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongeta blanca **12**
Arròs amb pastanaga i pèsols
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **13**
Cous cous amb pastanaga i carbassó
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongeta blanca **16**
Paella de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**
Mongetes blanques amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **18**
Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL
NADAL **19**
Sopa de verdures amb galets
Hamburguesa vegetal amb patates xips
Pa blanc/integral i logurt de soja

Llenties amb verdures **20**
Cous cous amb pastanaga i carbassó
Pa blanc/integral i Fruita fresca

23

24

25

BONES FESTES

26

27



30

31



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



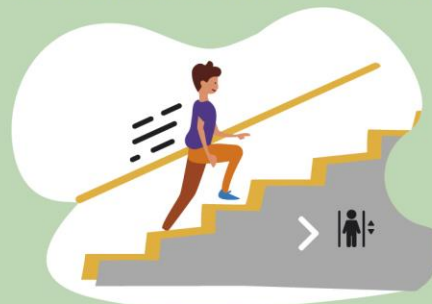
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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:

