

DILLUNS

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

Espaguetis napolitana **09**  
Llenties amb verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

23



30

DIMARTS

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

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

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

24

31

DIMECRES

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

Bròquil saltejat amb patata **11**  
Hummus de cigrons amb pa torrat i dips de pastanaga  
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

25

**BONES  
FESTES**

DIJOUS

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

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

DINAR ESPECIAL  
NADAL **19**  
Sopa de verdures amb galets  
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt de soja

26

DIVENDRES

**FESTIU** **06**

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

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

27



# 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:

