

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

06

07

Paella de verdures

08

Cous cous amb hortalisses

09

Coliflor amb patata

10

Amanida de cigrons amb tomàquet,
pebrot vermell, blat de moro i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Hamburguesa vegetal a la planxa amb
ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada **13**
Llenties amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **14**
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **15**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb
minestra
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons aglio-olio **16**
Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **17**
Llenties estofades amb verdures i arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **20**
Espirals a la bolonyesa vegetal
(tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongeta blanca **21**
Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons)
Pa blanc/integral i logurt de soja

Sopa minestrone amb pistons **22**
Cigrons saltejats amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates **23**
Llenties amb arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs amb patates **24**
Cheesefrisbee vegetal amb amanida
Pa blanc/integral i Fruita fresca



Verdura tricolor (mongeta verda,
pastanaga i patata) **27**
Hamburguesa vegetal amb salsa de
tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **28**
Llenties amb cous cous
Pa blanc/integral i logurt de soja

Arròs amb salsa de tomàquet **29**
Hummus de cigrons amb dips de
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis saltejats amb xampinyons **30**
Mongetes seques amb pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **31**
Cous cous amb hortalisses
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 VES 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:

