

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

06

07

08

09

10

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

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

Coliflor amb patata  
Llenties amb arròs  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Sopa de verdures amb cigrons i fideus  
Pasta amb minestra  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Pèsols saltejats amb patata  
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:

