

DILLUNS

Lenties estofades amb mongeta tendra **03**
Nuggets d'Heüra amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **10**
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) **17**
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lenties amb carbassa **24**
Cous cous amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Crema de carbassó **04**
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

Espinacs saltejats amb patates **11**
Cigrons saltejats amb verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

Verdures en tempura **18**
Macarrons saltejats amb xampinyons
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de mongeta blanca **25**
Arròs saltejat amb bolets
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMECRES

Tallarines aglio-olio **05**
Cigrons bullits amb oli d'oliva
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols **12**
Llenties a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures **19**
Mongetes blanques estofades amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE MARE PAULA **26**
Sopa minestrone amb pistons
Cigrons saltejats amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Sopa de verdures amb arròs **06**
Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga amb patates xips
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb bolets **13**
Hummus de cigrons amb amb dips de pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **20**
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **27**
Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

Coliflor amb patata **07**
Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba **14**
Cous cous amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **21**
Cigrons amb minestra
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ
CARNESTOLTES **28**
Espirals amb tomàquet
Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa
Pa blanc/integral i logurt de soja



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:

