

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Espaguetis napolitana

04

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata

05

Macarrons amb salsa de verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de mongeta blanca

06

Arròs amb pastanaga i pèsols
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons i fideus

07

Cous cous amb pastanaga i carbassó
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures

10

Cous cous amb carbassó i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)
Hamburguesa vegetal a la planxa amb patata panadera

11

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de mongeta blanca

12

Paella de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata al vapor

13

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet

14

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio

17

Hamburguesa vegetal amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdures en tempura

18

Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)
Pa blanc/integral i logurt de soja

Sopa de verdures amb arròs

19

Llenties amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

20

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)

21

Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca



Arròs amb tomàquet

24

Pèsols saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verduretes

25

Cous cous amb pebrot, carbassó i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes verdes amb patata

26

Cigrons amb carbassa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet

27

Llenties amb minestra
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Panini de verdures (sense formatge)

28

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

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons

31

Llacets amb bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
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:

