

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

03

Espaguetis napolitana

04

Pèsols saltejats amb patata

05

Crema de mongeta blanca

06

Sopa de verdures amb cigrons i fideus

07

Llenties amb verdures

Macarrons amb salsa de verdures

Arròs amb pastanaga i pèsols

Cous cous amb pastanaga i carbassó

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

10

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)  
Mongetes blanques amb salsa de tomàquet

11

Crema de mongeta blanca

12

Bròquil amb patata al vapor

13

Espirals amb tomàquet

14

Pa blanc/integral i logurt de soja

Paella de verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

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

Tallarines aglio-olio  
Llenties amb pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Verdures en tempura

18

Sopa de verdures amb arròs

19

Crema de verdures de temporada

20

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


21

Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)

Llenties amb verduretes

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb verdures   
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet  
Pèsols saltejats amb ceba  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Llenties amb verduretes

25

Mongetes verdes amb patata

26

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet

27

Panini de verdures (sense formatge)

28

Cous cous amb pebrot, carbassó i pastanaga

Cigrons amb carbassa

Llenties amb minestra

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons  
Llacets amb bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet i soja texturitzada)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

31

# 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:

