

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Cous cous amb hortalisses **01**
 Mongetes blanques saltejades amb
 ceba i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Paella de verdures **02**
 Amanida de cigrons amb tomàquet,
 pebrot vermell, blat de moro i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes amb patata **03**
 Llenties amb carbassa
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **04**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb
 ceba brasejada
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada **07**
 Llenties amb cous cous
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **08**
 Llenties estofades amb verdures i arròs
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb fideus **09**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb
 minestra
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons aglio-olio **10**
 Mongetes blanques amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL MONA **11**
 Arròs amb tomàquet
 Natura-Wrap (soja texturitzada i
 verdures)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca



14

15
 SETMANA

16

17
 SANTA

18

21

FESTIU



Espaguetis saltejats amb xampinyons **22**
 Llenties amb pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESPECIAL **23**



SANT JORDI



Sopa de verdures amb lletres
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb
 seques saltades amb all i julivert
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **24**
 Hummus de cigrons amb dips de
 pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **25**
 Cous cous amb hortalisses
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties estofades amb mongeta tendra **28**
 Nuggets d'Heüra amb enciam i blat de
 moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **29**
 Mongetes blanques saltejades amb
 verdures
 Pa blanc/integral i logurt de soja

Tallarines aglio-olio **30**
 Cigrons bullits amb oli d'oliva
 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:

