

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			01	02
			FESTIU	DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ
Mongetes tendres amb patates al vapor 05 Mongetes blanques saltejades amb verdures Pa blanc/integral i Fruita fresca	Espinacs saltejats amb patates 06 Cigrons saltejats amb verdures Pa blanc/integral i logurt de soja	Arròs amb pastanaga i pèsols 07 Llenties a la jardinera Pa blanc/integral i Fruita fresca	Macarrons saltejats amb bolets 08 Hummus de cigrons amb amb dips de pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pèsols saltejats amb ceba 09 Hamburguesa vegetal a la planxa amb patates fregides Pa blanc/integral i Fruita fresca
Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) 12 Pa blanc/integral i Fruita fresca	Verdures en tempura 13 Macarrons saltejats amb xampinyons Pa blanc/integral i logurt de soja	Minestra de verdures 14 Mongetes blanques estofades amb verdures Pa blanc/integral i Fruita fresca	Bròquil amb patata 15 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca	Espirals amb tomàquet 16 Cigrons amb minestra Pa blanc/integral i Fruita fresca
Llenties amb carbassa 19 Cous cous amb verduretes Pa blanc/integral i Fruita fresca	Crema de mongeta blanca 20 Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives Pa blanc/integral i logurt de soja	Macarrons amb tomàquet 21 Pèsols saltejats amb ceba Pa blanc/integral i Fruita fresca	Crema de carbassó amb crostons 22 Mongetes blanques saltejades amb verdures Pa blanc/integral i Fruita fresca	Colíflor amb patata 23 Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures) Pa blanc/integral i Fruita fresca
Espaguetis napolitana 26 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Pèsols saltejats amb ceba 27 Macarrons amb salsa de verdures Pa blanc/integral i logurt de soja	Bròquil saltejat amb patata 28 Hummus de cigrons amb pa torrat i dips de pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca	Crema de mongeta blanca 29 Arròs amb pastanaga i pèsols Pa blanc/integral i Fruita fresca	Empedrat de cigrons amb tomàquet, blat de moro i olives 30 Cous cous amb pastanaga i carbassó 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/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

