

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

05
 Mongetes tendres amb patates al vapor
 Mongetes blanques saltejades amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

06
 Espinacs saltejats amb patates
 Cigrons saltejats amb verdures
 Pa blanc/integral i logurt de soja

07
 Arròs amb pastanaga i pèsols
 Llenties a la jardinera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

08
 Macarrons saltejats amb bolets
 Hummus de cigrons amb amb dips de pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

09
 Pèsols saltejats amb ceba
 Cous cous amb verduretes
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

12
 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

13
 Verdures en tempura
 Macarrons saltejats amb xampinyons
 Pa blanc/integral i logurt de soja

14
 Minestra de verdures
 Mongetes blanques estofades amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

15
 Bròquil amb patata
 Mongetes blanques amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

16
 Espirals amb tomàquet
 Cigrons amb minestra
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

19
 Llenties amb carbassa
 Cous cous amb verduretes
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

20
 Crema de mongeta blanca
 Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives
 Pa blanc/integral i logurt de soja

21
 Macarrons amb tomàquet
 Pèsols saltejats amb ceba
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

22
 Crema de carbassó amb crostons
 Mongetes blanques saltejades amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

23
 Colíflor amb patata
 Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

26
 Espaguetis napolitana
 Llenties amb verdures
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

27
 Pèsols saltejats amb ceba
 Macarrons amb salsa de verdures
 Pa blanc/integral i logurt de soja

28
 Bròquil saltejat amb patata
 Hummus de cigrons amb pa torrat i dips de pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

29
 Crema de mongeta blanca
 Arròs amb pastanaga i pèsols
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

30
 Empedrat de cigrons amb tomàquet, blat de moro i olives
 Cous cous amb pastanaga i carbassó
 Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

01

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

02

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
llegums	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
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

