

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb verdures **02**

Cous cous amb carbassó i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **03**

Mongetes blanques amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de mongeta blanca **04**

Paella de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata al vapor **05**

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA **06**
DE LLIBRE
DISPOSICIÓ

FESTIU

09

Verdures en tempura **10**

Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)

Pa blanc/integral i logurt de soja

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) **11**

Mongetes blanques amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **12**

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs amb tomàquet, pebrot, ceba i olives **13**

Llenties amb verduretes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **16**

Pèsols saltejats amb ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verduretes **17**

Cous cous amb pebrot, carbassó i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt de soja

Mongetes verdes amb patata **18**

Cigrons amb carbassa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates **19**

Mongetes blanques saltejades amb ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ **20**
ESPECIAL
FINAL DE CURS

23

BONES

24

VACANCES !

25



26

27

30



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:

