

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida de lleties amb tomàquet,  
pastanaga, blat de moro i olives **01**  
Cous cous amb verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patates **02**  
Lleties amb arròs

Espinacs amb patates **03**  
Mongetes blanques saltejades amb  
verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdura tricolor (mongeta verda,  
pastanaga i patata) **06**  
Hamburguesa vegetal amb salsa de  
tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **07**  
Lleties amb cous cous  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Arròs amb salsa de tomàquet **08**  
Hummus de cigrons amb dips de  
pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis saltejats amb xampinyons **09**  
Mongetes seques amb pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patata **10**  
Cous cous amb hortalisses  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Lleties estofades amb mongeta tendra **13**  
Nuggets d'Heura amb enciam i blat de  
moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **14**  
Mongetes blanques saltejades amb  
verdures  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Tallarines aglio-olio **15**  
Cigrons bullits amb oli d'oliva  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de  
moro, tomàquet i olives) **16**  
Hamburguesa vegetal a la planxa amb  
patates xips  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata **17**  
Natura-Wrap (soja texturitzada i  
verdures)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **20**  
Mongetes blanques saltejades amb  
verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates **21**  
Cigrons saltejats amb verdures  
Pa blanc/integral i logurt de soja

Arròs amb pastanaga i pèsols **22**  
Lleties a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb bolets **23**  
Hummus de cigrons amb amb dips de  
pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba **24**  
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 vègie (soja  
texturitzada) **27**  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdures en tempura **28**  
Macarrons saltejats amb xampinyons  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures **29**  
Mongetes blanques estofades amb  
verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet **30**  
Cigrons amb minestra  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DINAR  
ESPECIAL  
CASTANYADA** **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/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:

