

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**
Cigrons saltejats amb ceba
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**
Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga
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**
Cous cous amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, pipes de
Arròs a la milanesa veggio (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**



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
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:

