

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



Arròs amb salsa de tomàquet
Amanida de llegum amb enciam,
pastanaga i blat de moro

08

Lenties amb verduretes
Cous cous amb pebrot, carbassó i
pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Mongetes verdes amb patata
Cigrons amb carbassa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

10

FESTIU

11

Panini de verdures (sense formatge)
Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

Crema de carbassó i pastanaga amb
crostons
Llacets amb bolonyesa vegetal (salsa
de tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Bledes amb patata
Empedrat de cigrons amb tomàquet,
blat de moro i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

16

Paella de verdures
Amanida de cigrons amb tomàquet,
pebrot vermell, blat de moro i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Cous cous amb hortalisses
Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Bròquil amb patata
Lenties amb arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

Minestra de verdures saltejada
Lenties amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca

22

Arròs amb tomàquet
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

23

FESTIU

24

Macarrons aglio-olio
Mongetes blanques saltejades amb
ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Crema de carbassa rostida
Lenties estofades amb verdures i arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

Crema de pastanaga
Espirals a la bolonyesa vegetal
(tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Crema de mongeta blanca
Arròs de muntanya (ceba, tomàquet,
pastanaga i xampinyons)
Pa blanc/integral i logurt de soja

30

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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



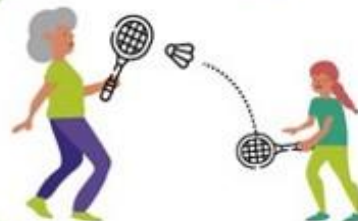
SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



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...



verdura
pasta/arros
llegums



Per sopar puc
menjar de primer...



verdura
verdura
pasta/arros



SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat
de segon...



ou
peix
llegums



Per sopar puc
menjar de segon...



carn
ou
verdura



POSTRES



fruita



lacti

Entitats col·laboradores:

