

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



Arròs amb salsa de tomàquet **08**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida variada
Pa blanc/integral i logurt de soja

Lenties amb verdures **09**
Cous cous amb pebrot, carbassó i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes verdes amb patata **10**
Cigrons amb carbassa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIU

Panini de verdures (sense formatge) **12**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons **15**
Llacets amb bolonyesa vegetal (salsa de tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes amb patata **16**
Empedrat de cigrons amb tomàquet, blat de moro i olives
Pa blanc/integral i logurt de soja

Paella de verdures **17**
Amanida de cigrons amb tomàquet, pebrot vermell, blat de moro i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cous cous amb hortalisses **18**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **19**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada **22**
Lenties amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **23**
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

FESTIU

Macarrons aglio-olio **25**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa rostida **26**
Lenties estofades amb verdures i arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga **29**
Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongeta blanca **30**
Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Pa blanc/integral i logurt de soja

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



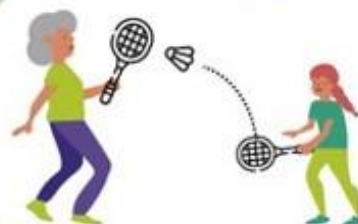
SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



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...		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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

