

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Crema de mongeta blanca

04

Arròs saltejat amb bolets

Pa blanc/integral i logurt de soja

Macarrons amb tomàquet

05

Pèsols saltejats amb ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons
Mongetes blanques saltejades amb
verdures

06

Coliflor amb patata

07

Natura-Wrap (soja texturitzada i
verdures)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espaguetis napolitana

10

Hamburguesa vegetal a la planxa amb
enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba

11

Macarrons amb salsa de verdures

Pa blanc/integral i logurt de soja

Bròquil saltejat amb patata

12

Hummus de cigrons amb pa torrat i dips
de pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongeta blanca

13

Arròs integral saltat amb blat de moro,
carbassa i carbassó

Pa blanc/integral i Fruita fresca

nutrii

Sopa de verdures amb cigrons i fideus

14

Cous cous amb pastanaga i carbassó

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures

17

Cous cous amb carbassó i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de temporada (moniato,
carbassa i porro)

18

Hamburguesa vegetal a la planxa amb
patata panadera

Pa blanc/integral i logurt de soja

Crema de mongeta blanca

19

Paella de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata al vapor

20

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet

21

Mongetes blanques saltejades amb
verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines aglio-olio

24

Hamburguesa vegetal amb enciam i
tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdures en tempura

25

Arròs a la milanesa veggie (soja
texturitzada)

Pa blanc/integral i logurt de soja

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

26

Mongetes blanques amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada

27

Nuggets d'Heura amb patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

28

Llenties amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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:

