

DILLUNS

Arròs amb tomàquet **01**
Trita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMARTS

Llenties amb verdures **02**
Cous cous amb pebrot, carbassó i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIMECRES

Mongetes verdes amb patata **03**
Remenat d'ou amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet **04**
Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

08

Bledes amb patata **09**
Llenties amb carbassa
Pa blanc/integral i logurt natural

Paella marinera **10**
Trita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cous cous amb hortalisses **11**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata **12**
Hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Minestra de verdures saltejada **15**
Trita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb tomàquet **16**
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons aglio-olio **17**
Cigrons saltats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ NADAL **18**
Sopa de verdures amb galets
Canelons d'espínacs amb beixamel gratinats
Pa blanc/integral i Postres nadalenques

Crema de carbassa rostida **19**
Llenties estofades amb verdures i arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca



22

23

**BONES
FESTES**

24

25



26

29

30



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:

