

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Arròs amb tomàquet **01**
Pèsols saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Mongetes verdes amb patata **03**
Cigrons amb carbassa
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet **04**
Llenties amb minestra
Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

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

Paella de verdures **10**
Amanida de cigrons amb tomàquet, pebrot vermell, blat de moro i pastanaga
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**
Llenties amb cous cous
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
Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)
Pa blanc/integral i logurt de soja

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



**BONES
FESTES**



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



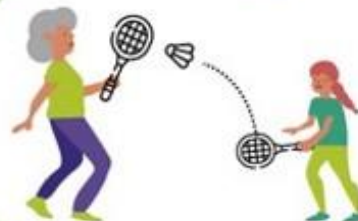
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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
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:

