

DILLUNS

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

DIMARTS

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

DIMECRES

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

DIJOUS

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

DIVENDRES

**DIA DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**FESTIU**

**08**

Bledes amb patata **09**  
Empedrat de cigrons amb tomàquet,  
blat de moro i olives  
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**  
Llenties amb arròs  
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



**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/arròs                       |
| pasta/arròs                          | > | verdura                           |
| lleugums                             | > | verdura pasta/arròs               |

### 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:

