

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BON ANY!!



01

02

05

06

07

08

09

Arròs amb salsa de tomàquet
Hamburguesa vegetal a la planxa
Amanida variada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata
Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espinacs saltejats amb patates
Cigrons saltejats amb verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

Arròs amb pastanaga i pèsols
Llenties a la jardinera
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb bolets
Hummus de cigrons amb amb dips de pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb ceba
Hamburguesa vegetal a la planxa amb patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, pipes de Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Verdures en tempura
Macarrons saltejats amb xampinyons
Pa blanc/integral i logurt de soja

Minestra de verdures
Mongetes blanques estofades amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil amb patata
Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Espirals amb tomàquet
Cigrons amb minestra
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb carbassa
Cous cous amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongeta blanca
Arròs saltejat amb bolets
Pa blanc/integral i logurt de soja

Macarrons amb tomàquet
Pèsols saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó amb crostons
Mongetes blanques saltejades amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor amb patata
Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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



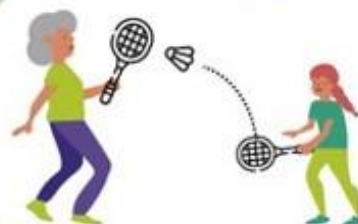
SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES



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:

