

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

BON ANY!!



01

02

05

06

07

08

09

Arròs amb salsa de tomàquet
Amanida de llegum amb enciam,
pastanaga i blat de moro

Coliflor amb patata
Natura-Wrap (soja texturitzada i
verdures)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **12**

Espinacs saltejats amb patates **13**

Arròs amb pastanaga i pèsols **14**

Macarrons saltejats amb bolets **15**

Pèsols saltejats amb ceba **16**

Mongetes blanques saltejades amb
verdures

Cigrons saltejats amb verdures

Llenties a la jardinera

Humus de cigrons amb amb dips de
pastanaga

Cous cous amb verduretes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida d'enciam, tomàquet,
pastanaga, blat de moro, pipes de
Arròs a la milanesa veggie (soja
texturitzada) **19**

Verdures en tempura **20**

Minestra de verdures **21**

Bròquil amb patata **22**

Espirals amb tomàquet **23**

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons saltejats amb xampinyons

Mongetes blanques estofades amb
verdures

Mongetes blanques amb verdures

Cigrons amb minestra

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb carbassa **26**

Crema de mongeta blanca **27**

Macarrons amb tomàquet **28**

Crema de carbassó amb crostons **29**

Coliflor amb patata **30**

Cous cous amb verduretes

Arròs saltejat amb bolets

Pèsols saltejats amb ceba

Mongetes blanques saltejades amb
verdures

Natura-Wrap (soja texturitzada i
verdures)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt de soja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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:

