

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

Minestra de verdures saltejades **01**

Arròs a la milanesa veggie

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **02**

Truita francesa casolana

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **03**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**

Cigrons saltejats amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **07**

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de cigrons amb crostons **08**

Cous cous amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**

Remenat de xampinyons

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) **10**

Croquetes d'espínacs

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i logurt natural

Pizza de verdures i formatge **11**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Vichyssoise **14**

Llacets amb bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives **15**

Cous cous amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Coliflor al vapor amb patates **16**

Truita francesa casolana

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

Minestra de verdures saltejades **17**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **18**

Remenat d'ou

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **21**

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **22**

Mongetes blanques amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **23**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **24**

Truita francesa casolana

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassa rostida **25**

Llenties amb arròs i verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **28**

Espirals bolonyesa vegetal

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb pastanaga i pèsols **29**

Truita francesa casolana

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ COSTA MARFIL **30**

Cous cous amb col, carbassó, pastanaga, ceba i porro

Cigrons amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Plàtan



MENÚ CASTANYADA **31**

Crema de tardor amb crostonets (moniato, carbassa i porro)

Hamburguesa vegetal a la planxa

Xampinyons saltejats amb all i julivert

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 VEU 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
llegums	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
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

