

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb carbassa **02**  
Truita de patata i ceba  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de mongetes blanques **03**  
Rissoto de bolets  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes tendres amb patates al vapor **04**  
Cigrons amb pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

FESTIVITAT SANT NICOLÁS **05**  
Macarrons amb tomàquet  
Truita francesa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Gelat gustos

**FESTIU**

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **09**  
Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb cigrons **10**  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural

Coliflor amb beixamel gratinada **11**  
Llenties amb cous cous  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates **12**  
Truita de carbassó  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb carbassa i carbassó **13**  
Hummus de cigrons i crudités de pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Bròquil saltejat amb patates **16**  
Truita francesa casolana  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Llenties amb verdures **17**  
Cous cous amb verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

MENÚ ESLOVÀQUIA **18**  
Gnocchi amb salsa de tomàquet  
Hummus amb natxos i crudités de pastanaga i cogombre  
Pa blanc/integral i Parené buchty (Postres farcides de melmelada)

Crema de mongetes blanques **19**  
Paella de verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR ESPECIAL NADAL **20**  
Sopa de verdures amb galets  
Hamburguesa vegetal a la planxa  
Patates xips  
Pa blanc/integral i Postres nadalenesques

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**BONES FESTES**

**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 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 mov 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:

