

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

02

03

06

07

08

09

10

Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega **13**
Trita de patata i ceba
Rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **14**
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **15**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Macarrons amb tomàquet **16**
Trita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural

Crema de carbassa rostida **17**
Llenties amb arròs i verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de pastanaga amb formatge ratllat **20**
Espirals bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **21**
Llenties amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Sopa de verdures amb pistons **22**
Croquetes d'espínacs
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Col amb patates saltejada **23**
Cigrons amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **24**
Trita de formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural

Verdura tricolor **27**
Ous durs amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassó **28**
Cigrons amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural

MENÚ PAPUA NUEVA
GUINEA **29**
Crema de mongetes blanques
Paella de verdures
Pa blanc/integral i Talauto (Macedònia de fruites amb pinya)

Espaguetis a la florentina **30**
Trita francesa casolana
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pèsols saltejats amb patates **31**
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
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 >	pastafarrós
pastafarrós >	verdura
llegums >	verdura ○ pastafarrós

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:

