

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01
FESTIU
02
**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**
03
FESTIU

Tallarines al pesto **06**
Croquetes d'espínacs
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Natilles de xocolata

Amanida variada amb formatge fresc **07**
Arròs a la milanesa veggie
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes blanques amb patates **08**
Truita francesa casolana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca ECO

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (patata, pastanaga, mongeta verda i pèsols) **09**
Lenties amb arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Hummus de cigrons i crudités de pastanaga **10**
Remenat d'ou
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **13**
Truita francesa amb formatge
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Vichyssoise **14**
Cigrons amb pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Mongetes verdes ECO amb patata al vapor **15**
Remenat de xampinyons
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de cigrons **16**
Fideuà de verdures
Pa blanc/integral i logurt natural

Coca de recapte **17**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de verdures de temporada **20**
Truita de patata i ceba
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Puré de patata casolà gratinat amb formatge **21**
Burguer deluxe vegetal a la planxa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **22**
Empedrat de mongetes (tomàquet, ceba i pebrot)
Pa blanc/integral i Flam de vainilla

Lenties ECO amb verdures **23**
Truita francesa casolana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives) **24**
Hummus de cigrons amb torradetes
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Crema de carbassa **27**
Lenties amb arròs
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Amanida de tomàquet i formatge fresc **28**
Mongetes blanques saltejades amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Cigrons amb patates **29**
Truita de carbassó
Enciam, tomàquet i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Arròs amb salsa de tomàquet **30**
Pèsols saltejats amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DINAR **31**
**SETMANA
DE LES
EMOTICONES**

CreEa 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



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

