

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**FESTIU**

01

Cigrons amb espinacs

02

Mongetes tendres amb patates al vapor

03

Arròs amb carbassa i carbassó  
Hummus de cigrons i crudités de  
pastanaga

04

Pèsols saltejats amb patates  
Cous cous amb verdures i panses

05

Arròs saltejat amb xampinyons  
  
Pa blanc/integral i logurt natural de  
proximitat

Llenties amb cous cous  
  
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Paella de verdures  
Empedrat de llenties amb tomàquet,  
pebrot, ceba i olives

Gaspatxo

09

Bròquil saltejat amb patates  
Cous cous amb verdures i panses

10

Espirals napolitana  
Mongetes blanques amb verdures

11

Llenties amb verduretes  
Cous cous amb verduretes

12

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural de  
proximitat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

15

Tallarines aglio-olio  
Llenties amb verduretes

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva  
(mongeta verda, pastanaga, patata i  
Arròs a la milanesa veggio

16

Macarrons aglio-olio  
Mongetes blanques amb patates

17

Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de mo  
Arròs a l'hortelana

18

Crema Saint Germain  
Cigrons saltejats amb verduretes

19

Pa blanc/integral i logurt natural de  
proximitat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

**DIA DE LES ABELLES**

22

Arròs amb tomàquet  
Empedrat de mongeta blanca  
Pa blanc/integral i logurt natural amb  
mel

Mongetes tendres amb patates al vapor

23

Llenties amb verduretes

Empedrat de cigrons amb blat de moro

24

Cous cous amb verduretes

Macarrons amb verdures i salsa de  
tomàquet

25

Cigrons amb verdures

Panini de verdures (sense formatge)

26

Mongetes blanques saltejades amb  
ceba i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

*Pasta, llegum i arròs ECO*

*Verdures + enciam ECO*

*Una proteïna setmanal ECO (3 porc +1 vedella al mes)*

*Dues fruites setmanals ECO*

*logurt proximitat (infantil , primària i ESO)*

*logurt ECO (llar d'infants)*

29

Vichyssoise amb crostons  
Espirals bolonyesa vegetal

Coliflor al vapor amb patates

30

Mongetes blanques amb verdures

Crema de mongetes blanques

31

Paella de verdures

Pa blanc/integral i logurt natural de  
proximitat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

# 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

☀️📖 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:

