

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

Cigrons amb espinacs
Burger deluxe vegetal a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

02

Mongetes tendres amb patates al vapor
Llenties amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca

03

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

04

Pèsols saltejats amb patates
Cous cous amb verdures i panses
Pa blanc/integral i Fruita fresca

05

Paella de verdures
Empedrat de llenties amb tomàquet, pebrot, ceba i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

08

Gaspatxo
Mongetes blanques saltejades amb ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca

09

Bròquil saltejat amb patates
Burger deluxe vegetal a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt de soja

10

Espirals napolitana
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

11

Llenties amb verduretes
Cous cous amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

12

Tallarines aglio-olio
Burger deluxe vegetal a la planxa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

15

Ensaladilla al vapor amb oli d'oliva (mongeta verda, pastanaga, patata i
Arròs a la milanesa veggio
Pa blanc/integral i Fruita fresca

16

Macarrons aglio-olio
Mongetes blanques amb patates
Pa blanc/integral i Fruita fresca

17

Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de mo
Arròs a l'hortelana
Pa blanc/integral i Fruita fresca

18

Crema Saint Germain
Cigrons saltejats amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

19

DIA DE LES ABELLES
Arròs amb tomàquet
Burger vegetal deluxe amb enciam, olives i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt de soja

22

Mongetes tendres amb patates al vapor
Llenties amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

23

Empedrat de cigrons amb blat de moro
Cous cous amb verduretes
Pa blanc/integral i Fruita fresca

24

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet
Cigrons amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

25

Panini de verdures (sense formatge)
Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

26

Vichyssoise amb crostons
Espirals bolonyesa vegetal
Pa blanc/integral i Fruita fresca

29

Coliflor al vapor amb patates
Mongetes blanques amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca

30

Crema de mongetes blanques
Paella de verdures
Pa blanc/integral i logurt de soja

31

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)

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:
- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -