

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pasta integral napolitana **01**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó **02**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **03**

Truita francesa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de moniato **04**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **05**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

FESTIU

08

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**

Truita de formatge

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **10**

Lluç al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de porros amb crostons **11**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Llenties estofades amb verdures

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **15**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **16**

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Paella de verdures **17**

Mongetes seques saltades amb verdures

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL NADAL **18**

Sopa d'au amb galets

Pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**

Truita francesa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



22

23

BONES FESTES

24

25



26

29

30



31



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous*

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	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

Pasta integral napolitana **01**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó **02**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Llenties estofades amb verdures **03**

Truita francesa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIJOUS

Crema de moniato **04**

Remenat d'ou

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIVENDRES

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **05**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

FESTIU

08

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**

Truita de formatge

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

10

Sopa de verdures amb galets

Lluç al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

11

Crema de porros amb crostons

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

12

Arròs integral amb salsa de tomàquet

Llenties estofades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

15

Crema de carbassó

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

16

Bròquil saltat amb patates

Remenat d'ou

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

17

Paella de verdures

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL NADAL

Sopa de verdures amb galets

Lluç al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

19

Cigrons bullits amb oli d'oliva

Truita francesa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



22

23

**BONES
FESTES**

24

25



26

29

30



31



Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous

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	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pasta integral napolitana **01**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó **02**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **03**

Truita francesa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de moniato **04**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **05**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

FESTIU

08

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**

Truita francesa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **10**

Lluç al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de porros amb crostons **11**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Llenties estofades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **15**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **16**

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt de soja

Paella de verdures **17**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL NADAL **18**

Sopa d'au amb galets

Pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i logurt de soja

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**

Truita francesa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



22

23

**BONES
FESTES**

24

25



26

29

30



31



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous*

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	>	pasta/arròs
pasta/arròs	>	verdura
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

Pasta integral napolitana **01**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó **02**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Llenties estofades amb verdures **03**

Carn magra a la planxa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIJOUS

Crema de moniato **04**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIVENDRES

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **05**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

FESTIU

08

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**

Pit de gall dindi al forn

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **10**

Lluç al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de porros amb crostons **11**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Llenties estofades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **15**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **16**

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Paella de verdures **17**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL NADAL **18**

Sopa d'au amb galets

Pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**

Lluç al forn

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



22

23

**BONES
FESTES**

24

25



26

29

30



31



Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous

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	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
llegums	>	verdura pasta/arros

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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

Pasta integral napolitana **01**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMARTS

Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó **02**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIMECRES

Llenties estofades amb verdures **03**

Truita francesa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral iiogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIJOUS

Crema de moniato **04**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DIVENDRES

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **05**

Lluç al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

FESTIU

08

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**

Truita de formatge

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **10**

Lluç al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de porros amb crostons **11**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Llenties estofades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **15**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **16**

Remenat d'ou

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Paella de verdures **17**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL NADAL **18**

Sopa d'au amb galets

Pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**

Truita francesa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



22

23

**BONES
FESTES**

24

25



26

29

30



31



*Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
llegums, ous*

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	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pasta integral napolitana **01**

Salmó al forn

Enciam i pastanaga ratllada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Arròs integral saltat amb pastanaga i carbassó **02**

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Llenties estofades amb verdures **03**

Truita francesa

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de moniato **04**

Pernilets de pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Verdura de temporada amb patata (carbassa i bròquil) **05**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

FESTIU

08

Mongetes tendres amb patates al vapor **09**

Truita de formatge

Enciam i taronja

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Sopa d'au amb galets **10**

Lluç al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de porros amb crostons **11**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Arròs integral amb salsa de tomàquet **12**

Llenties estofades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Crema de carbassó **15**

Bacallà al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Bròquil saltat amb patates **16**

Cinta de llom amb all i julivert

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb iogurt natural

Paella de verdures **17**

Mongetes seques saltades amb verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

DINAR ESPECIAL NADAL

Sopa d'au amb galets **18**

Pollastre al forn

Patates panadera al forn

Pa blanc/integral i iogurt natural

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca

Cigrons bullits amb oli d'oliva **19**

Truita francesa

Enciam amb oli de remolatxa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

BERENAR: Pa integral amb fruita fresca



22

23

BONES FESTES

24

25



26

29

30



31



Pasta 50% integral,
arròs 100% integral,
lleugums, ous

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	>	pasta/arros
pasta/arros	>	verdura
lleugums	>	verdura pasta/arros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...		Per sopar puc menjar de segon...
ou	>	carn peix
peix	>	ou carn
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

