

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03
VACANCES
04
SETMANA
05
06
SANTA
07
10
FESTIU
Macarrons amb salsa de bolets 11

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g -
 HC:103,9g AGS:7,9g - Sucres:25,4g -
 Sal:1,1g

Arròs tres delícies 12

 Medalló de salmó a la planxa amb
 enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g -
 HC:71,1g AGS:3,6g - Sucres:16,4g -
 Sal:1,3g

Verdures en tempura 13

Cigrons saltejats amb verdures i panses

Pa blanc/integral i logurt natural

 590,2Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,7g -
 HC:76,0g AGS:9,5g - Sucres:16,0g -
 Sal:1,9g

Pèsols saltejats amb pernil salat 14

 Contraçuixa de pollastre al forn amb
 patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 686,0Kcal - Prot:44,8g - Lip:20,8g -
 HC:70,4g AGS:7,5g - Sucres:19,6g -
 Sal:1,8g

**Amanida completa (enciam, tomàquet,
 pastanaga, blat de moro, formatge fresc,
 pipes de carbassa i panses) 17**

Paella mixta

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g -
 HC:76,4g AGS:3,1g - Sucres:17,8g -
 Sal:1,5g

Crema dos llegums 18

 Truita de patata i carbassó amb enciam i
 pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g -
 HC:102,4g AGS:1,6g - Sucres:19,4g -
 Sal:1,4g

**Espirals gratinats amb tomàquet i
 formatge 19**

Lluç a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g -
 HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g -
 Sal:3,3g

Bròquil amb patata 20

 Botifarra a la planxa amb mongetes
 blanques saltejades amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g -
 HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g -
 Sal:3,9g

DINAR SANTJORDI 21

Sopa de galets

 Pernilets de pollastre al forn amb
 patates xips

Pa blanc/integral i Pa de pessic

24
Llenties amb carbassa

 Truita de patata i ceba amb rodes de
 tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g -
 HC:86,9g AGS:2,5g - Sucres:16,4g -
 Sal:1,7g

Arròs caldós amb verdures 25

 Contraçuixa de pollastre a la planxa amb
 enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

 666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g -
 HC:89,8g AGS:2,7g - Sucres:15,8g -
 Sal:2,5g

Coliflor gratinada amb beixamel 26

Cigrons amb pastanaga i patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g -
 HC:88,7g AGS:2,0g - Sucres:16,8g -
 Sal:1,7g

Macarrons amb tomàquet 27

 Bacallà a l'andalusa amb enciam i blat
 de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g -
 HC:83,4g AGS:3,6g - Sucres:20,9g -
 Sal:1,8g

Crema de carbassó amb ceba cruixent 28

Mandonguilles a la jardineria

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g -
 HC:49,9g AGS:1,0g - Sucres:18,5g -
 Sal:1,0g

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



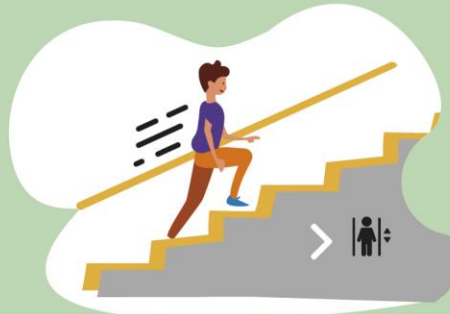
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O 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 SOPAR

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
🥦	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🍖
	carn
	ou
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



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



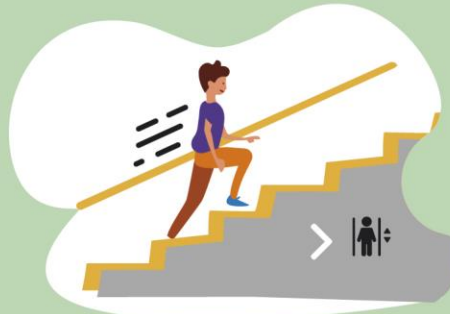
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O 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 SOPAR

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
🥦	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:



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



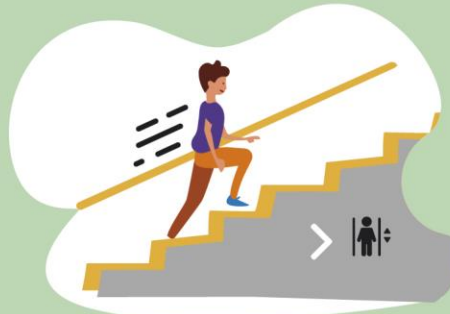
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O 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 SOPAR

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:

