

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

Sopa d'au amb fideus

06

Bròquil amb patates

07

Mongetes blanques saltejades amb verdures

08

Porc en salsa de poma amb enciam i pastanaga

Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g AGS:0,6g - Sucres:17,1g - Sal:1,6g

613,1Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,0g - HC:54,8g AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

11

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)

12

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)

13

Espaguetis amb salsa de xampinyons

14

Pèsols saltejats amb patata

15

*FESTIU*

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Lluç a la romana amb enciam i olives

Truita de tonyina amb enciam i pastanaga

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g AGS:1,4g - Sucres:21,1g - Sal:1,0g

632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g AGS:10,8g - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g AGS:7,0g - Sucres:20,4g - Sal:2,6g

585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g

18

Empedrat de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives

Crema de carbassó i poma al curri

19

Tallarines amb salsa de formatge i ceba

20

Arròs amb verdures

21

Ensaladilla russa

22

Nuggets de pollastre amb enciam i cogombre

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet

Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn

Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Iogurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

620,9Kcal - Prot:41,8g - Lip:20,4g - HC:63,5g AGS:3,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

583,2Kcal - Prot:22,8g - Lip:10,7g - HC:94,5g AGS:5,1g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g

25

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)

26

Arròs tres delícies

27

Macarrons amb salsa de bolets

28

Pèsols saltejats amb pernil salat

29

*FESTIU*

Salsitxes a la planxa amb enciam i olives

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

Truita francesa amb enciam i pastanaga

Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g AGS:3,9g - Sucres:15,0g - Sal:3,2g

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

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

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

# 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:

